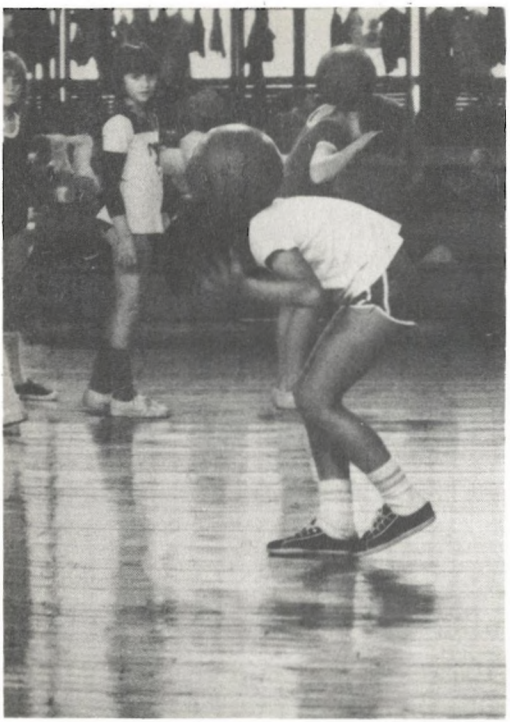
A testnevelés tanítása

XXI. ÉVFOLYAM

1985 | 1

AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



TARTALOM

Nagy Sándor—Fehér Valéria: A szakközépiskolai Részletezett Követelményrendszer kipróbálásának ötéves tapasztalatai IV. 1

Ondrejcsikné Zelenyánszky Judit—Zielbauer András: A 7—8 éves gyerekek kondícionáltsági szintjének mérése 13

Kiss Erzsébet: Testnevelési órák mindennap..... 16

Dr. Fábián Tibor—Ivanics Géza: Testedzés mindennap! 18

Solti Gábor: A mindennapos testnevelés kipróbálása a komáromi Jókai Gimnáziumban 20

Gergely Gyula: A több évtizedes példamutató munka elismeréséről 22

Dr. Harsányi László: Sportoló iskolai tanulók testi és teljesítményfejlődése .. 24

Kutatóműhely 29

Ötletek, újdonságok 31

Könyvismertetés 32

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp.; **Balázs Olivér** testnevelő tanár, Bp.; **dr. Fábián Tibor** testnevelési és sport főelőadó, Szeged; **Fehér Valéria** testnevelő tanár, Bp.; **Gergely Gyula** osztályvezető, OPI, Bp.; **dr. Harsányi László** vezető edző, Pécs; **Ivanics Géza** szakfelügyelő, Szeged; **Kiss Erzsébet** testnevelési és sport főelőadó, Debrecen; **Pusztai Rita** főiskolai hallgató, Bp.; **Nagy Sándor** testnevelő tanár, Leányfalu, **Ondrejcsikné Zelenyánszky Judit** testnevelő tanár, Békéscsaba, **Solti Gábor** testnevelő tanár, Komárom, **Zielbauer András** testnevelő tanár, Békéscsaba.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre 42,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 16. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 7,— Ft

Universal Nyomda, Eger. 85 1291 4650 pld.
Felelős vezető: Hangácsi József

A szakközépiskolai Részletezett Követelményrendszer kipróbálásának ötéves tapasztalatai IV.

NAGY SÁNDOR—FEHÉR VALÉRIA

Írásunk első, második és harmadik részében beszámoltunk a szakközépiskolai Részletezett Követelményrendszer (RKR) készítésének és kipróbálásának útjáról. Először az általános tapasztalatokat összegeztük, majd bemutattuk a kipróbálás résztvevőit, a minta kiválasztásának szempontjait, a kipróbálás személyi és tárgyi feltételeit. Végigjártuk azt az utat amelyet a szakközépiskolai RKR-ek felépítésének változtatásában megtettünk, bemutatva azt a taxonómiai rendet, amely a kísérlet eredményeként kialakult. Közreadtuk a kipróbálás általános tapasztalatait és a konkrét vélemények, javaslatok, észrevételek összefoglaló elemzését is. Beszámolónk befejező részében az értékelés, az „Egyéni értékelő lap" használata, a Testnevelés Teljesítményfüzet és az RKR kapcsolata, az iskolavezetés és a tantestület viszonyulása a testneveléshez, valamint az ötnapos munkahét tapasztalatairól adunk számot.

Az értékelés megvalósulása a kísérleti követelményrendszer kipróbálása idején

Általában az a vélemény alakult ki a kipróbáló tanárok között, hogy az RKR megkönnyíti a tanulók értékelését, sőt az önértékelést is kialakíthatjuk a segítségével. *Lovas Ferenc* (Szeged, 1979.) és *Bajusz Katalin* (Szolnok, 1981.) véleménye szerint „reálisabbá vált az értékelés... amelyhez széles skála állt rendelkezésre, nagyon jó szolgálatot tett az Egyéni értékelőlap, hiszen együtt van rajta minden eredmény. *Dancs István* szakfelügyelő (Szombathely, 1981.) még kiegészíti az előbbieket azzal, hogy „az értelmi nevelés területén is segítséget adott a teljesítmény mérlegelésére" az RKR.

A kísérleti időszakra való tekintettel arra kértük az RKR-ben a kipróbáló tanárokat, hogy az értékelésben, illetve az osztályozásban közvetlenül ne használják fel az RKR felméréseit. A kollégák többsége más véleményen volt, és szinte valamennyien igyekeztek megoldást találni arra, hogy összehangolják a kísérleti felméréseket és az ellenőrzési feladataikat. *Marancsics Imre* (Zalaegerszeg, 1981.) így fogalmazza meg véleményét: „... nem tartom célszerűnek egyértelműen megtiltani, hogy az RKR-t az osztályozásban felhasználják a tanárok. Inkább buzdítani kéne őket arra, hogy keressék, kutassák a kettő közötti összhang megteremtésének lehetőségét, hogy az RKR-ből mit és hogyan lehetne felhasználni egyidőben ellenőrzési érdemjegyek adására is".

A felmérés alapján az egyéni fejlődést többen osztályozták, hogy igényesebb munkára motiváljanak az RKR-rel. A pontszámokat, eredményeket osztályzatokra átszámították a kollégák, ezt főként a heti 2 órás változatnál tartották nagyon fontosnak az idővel való jobb gazdálkodás miatt (pl. *Németh Margit* véleménye Bp., 1981.) Különböző konkrét javaslatokat is leírtak a kollégák jelentéseikben. Példaként néhány javaslat:

Van olyan vélemény, hogy ne kaphasson jelest testnevelésből az a tanuló, aki a tavaszi felméréseknél gyengébb eredményt teljesít, mint ősszel.

Nagy Tamásné (Bp., 1981.) javaslata a tornához: 12 pont jeles, 9 pont jó, 6 pont közepes, 3 pont elégséges osztályzatra lenne átváltható.

A teljesítménytesztekben (7 próba) elért %-os eredmény alapján a következő osztályzatokat javasolják:

Sydó Tibor (Pápa, 1981.)

70% felett 5-ös;
60% felett 4-es;
40% felett 3-as;
20% felett 2-es;

Tenkei Antal (Gyula, 1981.)

80% felett 5-ös;
50—80%-ig 4-es;
30—50%-ig 3-as;
10—30%-ig 2-es (a szektorátlépés egy jegy javulást eredményez minden esetben)

Sydó Tibor (Pápa, 1981.) szintezést javasol a 12 perces járás-futás próbánál is: 2300 m 5-ös, 2100 m 4-es, 1800 m 3-as, 1500 m 2-es (lányok részére).

Több tanár megfogalmazza azt a kérést, hogy meg kellene oldani minden sportágban az öt fokozatú szintezést és az annak megfelelő öt fokozatú pontozást, amely mindjárt osztályzatot is jelenthet ellenőrzés esetén. A leghangsúlyosabban a tornában lenne erre szükség. *Holes István* (Zalaegerszeg, 1983.) konkrét javaslatot is ír a torna minősítésére:

1 pont — nem tudja végrehajtani;
2 pont — segítséggel, nagyobb hibákkal végzi;
3 pont — hibás tartással, kis technikai hibával végzi;
4 pont — jól hajtja végre;
5 pont — tornászos testtartással hajtja végre a feladatot.

Sydó Tibor részletesen megfogalmazza véleményét, problémáját a kísérleti RKR feladatainak értékelése és az osztályozás összefüggéseiről: „Az értékelés a megadott szempontok szerint történt, de éppen ez tette nehézkessé az osztályozást, mivel nem ugyanazon értékeket kellett alkalmazni. Például: tornaanyag 1—4-ig pontozás; röplabdagyakorlat 3×10 pont. Szerintem, ha minden értékelést 1—5 ponttal jelöltünk, sok időt takaríthatunk meg, s a tanulók is jobban megértenék. A mérhető követelmények értékelését igen megkönnyítené, ha a motoros követelményekhez hasonlóan százalékos arányban, mint a teljesítményfüzetben, határoznánk meg a teljesítményeket. Pl: leány IV. osztály távolugrás 360 cm + 50% = közepes osztályzat, ha ez a teljesítmény az első felméréshez képest fejlődést mutat a tanulónál. Az élet minden területén a „teljesítmény" a fő szempont, mindenütt vannak követelmények. Később még az önmagához mért fejlődést sem veszi figyelembe az élet, hanem csak azt, amit teljesített, és a díjazás is a teljesítmény alapján történik. Miért ne nevelhetnénk már most a tanulókat az »életre«? Minden tanulóban alakuljon ki a rendszeres mozgásigény, legyen a IV. osztály végére egy később is bárhol, bármikor végezhető sportja, mozgásanyaga."

Egyéni értékelési módszerekről is beszámol néhány kolléga. Ezek közül megemlítjük *Hortobágyi Ferenc* (Kőszeg, 1981.) javaslatát: „Tapasztalatom, ha úgy végeztetem, illetve fogadom el az eredményeket, hogy állandóan érvényben van a javítási lehetőség, akkor nagyobb a tanulók aktivitása. Ebben az esetben minden órán bediktálhatja a tanuló a javított eredményét, illetve bemutathatja a megtanult, kijavított mozgást, és az van érvényben a következő jobb eredményig. Az ügyességi számokban mindenképpen így kellene ezt elfogadni, hiszen a cél a teljesítmény növelése."

Takács József (Keszthely, 1981.) így ír egyéni módszeréről: „Évek óta használok egy dedósnak tűnő módszert. Például, ha a tanuló javított valamelyik eredményén, kap egy pontot. 3 pont egy teljes értékű jeles osztályzatot jelent. Nálunk nagy becsülete van ezeknek a pontoknak, mert a leggyengébb képességű tanuló is képes jó jegyet szerezni, ha önmaga eredményén javít." 1983-ban még tovább folytatja ezt a témát Takács kolléga: „Külön felállítottam szinteket futásban, ugrásban, dobásban, karhajlításban, húzódzkodásban stb. Ezek szerint a szintek szerint adom a jó pontokat, melyekből jelest lehet összehozni. A kísérletem során megállapítottam — melyet ezelőtt is tudtam —, hogy a gyerek elé szintet kell állítani. Téves, elavult az a nézet, hogy csak a technika, a részvétel a fontos. Még a leglustább gyereket is inspirálja, hogy a saját előző szintjét megdöntse. Ha ez az elv zöld utat nyerne, az osztályozás is reálisabb, életszerűbb, szubjektivitásoktól mentesebb lenne."

Vélemények, tapasztalatok az „Egyéni értékelőlap" használatáról

Az Egyéni értékelőlap bevezetését nagy örömmel fogadták a kollégák. Megkönnyítette az adminisztrációt, közérthetősége, áttekinthetősége miatt könnyen figyelemmel kísérhető minden tanuló teljesítménye, fizikai állapota. Egy-két kiegészítő javaslatot tettek csupán a kartársak. Kérték, hogy füzet nagyságú legyen, vagyis esetleg a teljesítményfüzetbe be lehetne építeni az értékelőlapot, így a tanulók mintegy edzésnaplót vezethetnének maguknak. Ehhez célszerű lenne a lap hátoldalára néhány

mondatos tájékoztatót írni, hogy önállóan vagy kis tanári segítséggel el tudják végezni a tanulók ezt a feladatot. Több kolléga is javasolta, hogy kíséreljük meg a négy évet egy lapra szerkeszteni, így a tanuló fejlődése, teljesítményváltozása jobban leolvasható lenne.

A témához három javaslatot mutatunk be: *Marancsics Imre* (Zalaegerszeg, 1982.). Egyéni értékelőlap mintáját, amely négy évre szól (1. ábra); *Tenkei Antal* (Gyula, 1981.) Felmérőlap mintáját (2. ábra); *Németh Margit* (Komárom, 1982.) névre szóló kártyáját a futószámokhoz* (3. ábra).

Vélemények, javaslatok a Testnevelés Teljesítményfüzet és az RKR feladatainak összehangolásáról

A kísérletben részt vevő tanárok véleménye szerint nagyon jó és szükséges is a teljesítményfüzet testnevelésből. Vezetése, használata még mindig szokatlan a tanulóknak, csak rendszeres biztatásra, ellenőrzésre dolgoznak a füzettel. *Szigetvári János* (Gyöngyös, 1981.) megállapítja jelentésében, hogy kb. a tanulók 10%-a rendszeresen, 60%-a alkalmanként, 30%-a egyáltalán nem használja a füzetet. Pedig az a véleménye a kipróbáló tanároknak, hogy a füzet is, az RKR is nagyobb eredmény, teljesítmény elérésére ösztönzi a tanulókat, tudatosítja bennük a teendőket, nagyobb önállóságra készteti őket, jobban figyelemmel tudják kísérni saját fejlődésüket. Vannak olyan kollégák, akik egyértelműen kötelezővé tennék a teljesítményfüzet használatát, mert csak így lehetne hasznosságát érvényesíteni.

Többféle javaslatot tesznek a tanárok a füzet tartalmára vonatkozóan. Például kérik, hogy a tanításhoz is jól felhasználható több szemléltetőanyagot tartalmazzon, legyen hely a füzetben a háziversenyeken való részvétel igazolására, talán jobban ösztönözné tanulóinkat a részvételre. Az értékelőlap beépítését kérik a füzetbe. Sőt olyan javaslat is van, hogy 2 példány készüljön a négy évre szóló értékelőlapból, melynek 1 példányát a tanár iskolaváltozás esetén a tanuló személyi anyagához csatolva elküldene a másik iskolának. Így a testnevelők országosan egységesen dokumentálnák a tanulók egyéni teljesítményét — írják többen is jelentésükben. *Bajusz Katalin* (Szolnok, 1981.) részletes javaslatot tesz egy új teljesítményfüzet tartalmára, úgy gondoljuk érdemes idézni jelentéséből: „Az első rész tartalmazzon a jelenlegihez hasonló bevezetőt és az olimpiákról részletesebb tájékoztatót — több magyar vonatkozással. Ezután következnének a feladatsorok rajzos és szöveges formában, lehetőséget adva rövid, írásos válaszokra, sőt a tanulók javaslatainak, ötleteinek leírására is. A feladatsorok tükröznék a testnevelés órák gyakorlati és elméleti anyagának fontosabb részeit, segítenék a jobb megértést. Az első részben szerepelnének még különböző ügyességi és versenyfeladatok, önállóan is végezve. Az RKR jelenlegi feladatlapjait ebbe a részbe építeném be, sőt újak összeállítására buzdítanám a testnevelőket. (Tanítványaim is úgy vélik, hogy nem elég évente egy feladatlap és totó kitöltése általános sportműveltségük megállapítására. Többször is lehetne megoldani ilyeneket.) A második fő rész tartalmazhatná az RKR felmérési gyakorlatait és a jó tanácsokat. A füzet közepére kerülhetne az „Egyéni értékelőlap", és onnan kivéve átfűzhető lenne a III.—IV. osztály füzetébe. Négy éves fejlődését vagy éppen visszaesését mindig maga előtt láthatná a tanuló. A harmadik fő rész foglalkozna biológiai, egészségügyi, higiéniai kérdésekkel, kicsit talán pótolva pl. a szakközépiskolákból jórészt hiányzó biológiai tantárgyat is. Végül szabadidős sportokkal foglalkozhatna a füzet, és zárná az egészet a totó és az „Edzett Ifjúságért" értékelőlap, természetesen az I/a pontban az RKR eredményekkel."

Vélemények és tapasztalatok az RKR és a tanmenetkészítés összehangolásáról

A legtöbb kipróbáló tanár valamilyen módon felhasználta az RKR anyagát a tanmenetkészítésnél. Többen elmondták, hogy segítségükre volt az RKR, mivel világosabbá tette a követelményeket. Elsősorban az értelmi és a nevelési követelmények tanmenetbe építéséhez adott sok segítséget. *Dr. Ágfalvi Mihályné* (Székesfehérvár, 1980.)

* A lapokat a felmentett tanuló vezeti, adminisztrálja, a tanár aláírja. Minden osztály kártyája egy borítékban van összegyűjtve.

EGYÉNI ÉRTÉKELŐLAP

Név: ..... Osztály: .....

Szül. év, hó, nap: ..... Testmag.: .....

..... Testsúly: .....

GYAKORLAT	I. OSZT.		II. OSZT.		III. OSZT.		IV. OSZT.	
	Felmérés	Érdemjegy	Felmérés	Érdemjegy	Felmérés	Érdemjegy	Felmérés	Érdemjegy
1. 60 m-es futás 2. Súlypontemelk. 3. Tömött labda dob. 4. Hosszútávfutás 5. Labdapasszolgatás 6. 4 üt. fekvőtámasz 7. Fekvőtámasz 8. Lazaság 9. Kötélmászás 10. 12'-es futás								
1. Magasugrás 2. Távolugrás 3. Súlylökés 4. Gránáthajítás								
1. Talajgyakorlat 2. Gyűrűgyakorlat 3. Korlátgyakorlat 4. Szekrényugrás								
Sportjáték: kosárlabda								
Végosztályzat								
Megjegyzés sportolás								

1. ábra

FELMÉRŐ LAP

Név: ..... Szakosztály: .....

Szül. adatok: .....

	I. oszt.				II. oszt.				III. oszt.				IV. oszt.			
T. magas.																
Testsúly																
	IX.—		V—VI.		IX.—		V—VI.		IX.—		V—VI.		IX.—		V—VI.	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
Összesen																
Magas																
Távol																
Futás																
Dobás																
Talaj																
Szer																
T. ugrás																
Sportjáték																
Szabályalk.																
Választott a.																
Értékelés																

2. ábra

Név	Osztály	Megjegyzés

Időpont	Időeredmények			
	60 m I. II.	x m I. II.	x m I. II.	Táv: 12 p I. II.
szept. 5.	—			
szept. 7.	x			
x				
x				
x				
x				x —
x				
x				
x				
Aláírás				

3. ábra

írja a következőket: „A pontosabban megfogalmazott részletes követelményeket igen jól be lehet építeni a tanmenetbe. Így szinte napra készen, állandóan figyelemmel lehet kísérni az adott időszak követelményeit.

Többen megfogalmazták, hogy az RKR hatására nagyobb teret engedtek az önálló feladatmegoldó képesség fejlesztésének. Az RKR felmérő gyakorlatai közül többet állandó gyakorlási anyagnak terveztek a tanmenetben néhányan. Egy-két feladatot — pl. a 12 perces járás-futás próbát — más osztályok tanmenetébe is bevettek a kollégák. *Dékán Rezsőné* (Bp., 1982.) elmondja tervező munkájáról, hogy „... az egész évre szóló követelményeket a tanmenetbe úgy dolgoztam fel, hogy az mindig egy hónappal megelőzte az oktatandó anyagrészhez szükséges izom- és ízületcsoportok előkészítését, ami nagyon jónak bizonyult a gyakorlatlatban".

Mindenesetre elmondhatjuk, hogy a tanárok tervezőmunkáját megkönnyítette, tudatosabbá tette az RKR felhasználása.

Egyéb észrevételek, vélemények, javaslatok

A kísérletben részt vevő tanárok sok hasznos véleményt fogalmaztak meg jelentéseikben. Lényegében jól vizsgázott a kísérleti RKR, mert konkrétan segítette a tanárok nevelő-oktató munkáját. Megállapították, hogy legnagyobb erénye az RKR-nek, hogy komplex módon megvilágítja a tantárgy lényegét. Új módszerek, mérőeszközök kialakítását segítette elő. Hozzájárult a tanulók pontosabb ellenőrzéséhez, értékeléséhez. *Dr. Ágfalvi Mihályné* (Székesfehérvár, 1979.) többek között megállapítja, hogy a totó pl. figyelmeztette arra, hogy az aktuális sporeseményekkel, szabályismeretekkel stb., vagyis a sportműveltségi anyaggal többet kell foglalkozzon. Az eredmények, felmérések általában megmutatták a hiányosságokat is. Az eredmények, a fejlődés számszerű rögzítése teljesebb és tökéletesebb képet ad a tanár—diák összmunkájáról — írja több kolléga is. A felmentett tanulók számára is adott feladatot az RKR-ből pl. *Galambos János* (Eger, 1982.), az elméleti anyagból kellett képezniük magukat, amit természetesen a tanár ellenőrzött.

Néhány kolléga felvetett egy-két problémát. Ezek közül megemlítjük *Jakab Tiborné* (Bp., 1981.) „félelmét", miszerint a sok mérés hatására szerinte a teljesítmény kerül előtérbe, és a mozgás minősége háttérbe szorul. *Dr. Ágfalvi Mihályné* (Székesfehérvár, 1981.) elmondja, hogy a III. évfolyamon sok éves tapasztalata szerint a tanulók szeretik, igénylik a kicsit szabadabb, kötetlenebb órákat, megindult a „szakosodásuk". Félő, hogy a sok kötelező RKR-feladat csökkenti majd lelkesedésüket, Egy-két kolléga úgy érezte, hogy hosszú volt a négy éves kísérlet a tanulóknak, a játékra nagyobb volt az igényük, főként a III—IV. évfolyamon. Ezt tetézi szerintük, hogy a IV. évfolyamon a korai év vége (május eleje) nehezíti az atlétikai felméréseket, sűríti a feladatokat.

Elgondolkodtató összefüggésre hívja fel a figyelmet két tanár. *Szigetvári János* (Gyöngyös, 1981.) írja: „Érdekes, hogy az általam tanított két kísérleti osztály, a III. *b* és *c* testnevelési osztályzata lényegesen rosszabb, mint a kollégám által tanított III. *a* és *d* osztály osztályzata. Értékelhető magyarázattal egyelőre nem tudok szolgálni, de véleményem: *1.* A felmérések (7 próba) értékelése után kiderült, hogy a kísérleti osztályok százalékosan jobb eredményt értek el. Ez ugyan elhanyagolható különbség, sőt a felmérések szigorúsága, pontossága vagy pontatlansága (időjárás, óra stb.) is szerepelhet tényezőként. *2.* A kísérleti osztályok kevesebbet tudnak foglalkozni a tantervi anyaggal. A fizikai képességek tekintetében valamivel jobbak, de technikai és taktikai téren érezhető a különbség. Valószínűleg ez az oka az osztályok közötti különbségnek, elsősorban a torna miatt."

Takács József (Keszthely, 1982.) észrevétele: „Iskolánkban ebben az évben összefüggő vizsgálat volt. A testnevelés szakfelügyelőjének és a magam felméréseinek alapján a két harmadik osztály nyújtotta sajnos a leggyengébb eredményt. Gondolom ez azzal magyarázható, hogy mégis csak von el annyi időt a felmérés, aminek hiánya meglátszik. Sajnos a tornaterembe is csak ritkán jutunk be."

A valóságos képhez ezek az elgondolkodtató problémák is hozzátartoznak. Örömünkre szolgálhat viszont, hogy a kísérlet-

ben részt vevő tanárok sok-sok pozitívumot mondanak el jelentéseikben az RKR-ről. Jellemző az a tapasztalat, amit *Csányi Rajmundné* (Bp., 1981.) említ például: „Az RKR-ben részt vett osztály tudatosabban végzi a feladatát, mert alkotója, formálója lehet saját mozgáskultúrájának azáltal, hogy ő is bekapcsolódott annak formálásába, sőt saját maga tervezheti el fejlődésének ütemét. Hasonlóképpen fogalmaz *Juhász Imre* (Mátészalka, 1981.): „A két kísérleti osztály neveltségi szintje, munkafegyelme, aktivitása érezhetően emelkedett a nem kísérleti osztállyal szemben. Néhány tanuló átolvasta a kapott tanári anyagot (RKR-füzet), és ezek tevékenysége tudatosabb lett a kísérleti évben végig". Javasolja Juhász Imrén kívül *Galambos János* is, hogy a tanulók részére is készüljön írásos tájékoztató, amely a testnevelés néhány elméleti kérdését is tartalmazza.

Egyebek között megfogalmazták tapasztalataikat a kollégák arról is, hogy az RKR anyagát hogyan tudják teljesíteni a fiúk, illetve a lányok. *Galambos János* (Eger. 1982.) szerint a kosárlabda-feladatsort a III. osztályos lányok nehezen tudják teljesíteni. *Bodor Barnáné* (Veszprém, 1981.) felhívja a figyelmet arra, hogy a lánytanulóknál nagy a súlygyarapodás nyár végére, amely a felmérés szintjét egy-két mérés esetében nagymértékben befolyásolja. Nagyon fontos *Tenkei Antal* (Gyula, 1983.) észrevétele: „A vegyes nemű osztályok határozottan akadályozzák a képességek fejlődését. Ami a lányoknak elég, a fiúknak kevés, ami a fiúknak elég, az a lányoknak sok. Ha már az óraszám csökkent, legalább a koedukáció ne rontsa a tanítási óra hatásfokát. Az lenne a jó, ha teljesen megszünne a koedukált foglalkozás a testnevelési órákon."

Összegezve megállapították a kipróbáló tanárok, hogy *a törzsanyag 60—70%-át teljesítették csupán.* Ennek oka a létesítmény-, illetve felszereléshiány, a sok felmérés. Lemaradás a gyakorlásban volt, ez minőségi romlást okozott. A heti 2 órás testnevelésre való visszaállás mind az eredményességben, mind a munkához való hozzáállásban visszaesést okozott. Szinte valamennyi tanár kifejti, hogy a heti 3 órás testnevelésre szükség van. A 2 óra nem elégíti ki a tanulók mozgásigényét, nagy visszalépést jelent. Mindezek még nagyobb fontosságot kapnak, ha végiggondoljuk a *Megyeri Sándor* által megfogalmazott tapasztalatokat (Bp., 1982.): „Észrevételként megemlítem, hogy a tanulók egy része (úgy látom egyre nagyobb része) közömbös a fizikai teljesítményeinek alakulása iránt, és nem törekszik arra, hogy túlszárnyalja korábbi eredményeit. Az osztályzatát tekintve is inkább megelégszik a rosszabb érdemjeggyel, minthogy egy jobb osztályzatért valamit még tennie kelljen. Próbaképpen az egyik osztályba az év végi felmérést azzal a megjegyzéssel kezdtem, hogy aki nem éri el az év eleji teljesítményét, azzal megismételtetem a gyakorlatot. Ezután a felmérés során mindenki javított. A példa azt bizonyítja, hogy a tanulók egy része a felmérés során nem nyújtja teljesítménye maximumát, esetleg számításból az őszi felmérésnél képességei alatt teljesít. Tudom, hogy ez a jelenség a megfelelő neveltségi szint hiányát, vagyis a nevelőmunka elégtelenségét tükrözi. Javításképpen sokat tehet a testnevelő (kell is tennie), de ez a kérdés túlnő a testnevelés tantárgyon (matematikából is elég a kettes), de ez iskolai ügy, sőt mint szemléletet tekintve — mert arról van szó — társadalmi ügy, és az intézmények és szervezetek egész sorának kellene ez ügyben többet tennie."

Az iskolavezetés és a tantestület viszonyulása a testneveléshez

Az utolsó kísérleti évben megkérdeztük a tanárokat az iskolavezetés és a tantestület viszonyulásáról a testneveléshez. Általában jellemzőnek mondható, hogy nem gátolják a testnevelők munkáját, főként az iskolavezetés érdeklődő, segítő hozzáállást mutat. Sajnos megállapítják a kollégák, hogy a megbecsülés ellenére még nem azonos az eredmények elismerése más tárgyak eredményeinek elismerésével. Negatív véleményt is olvashattunk az iskolavezetés hozzáállásáról, van olyan iskola, ahol a tárgyi feltételeket nem biztosítja az iskolavezetés megfelelően. Sokan írnak a párhuzamos órák okozta problémákról is. Szerencsésebb ott a helyzet, ahol az igazgató sporthoz értő szakember is. Általában érvényes *Galambos János* (Eger, 1983.) megállapítása, hogy

évről évre hatékonyabbnak mondható a testnevelés támogatása.

A tantestületek hozzáállásáról a legtöbb tanár véleménye szerint elmondható, hogy az igen változó. Többen sokallják a testnevelésre, sportra fordított szabadidőt, mert úgy gondolják, a tanulástól vonja el a tanulók figyelmét, energiáját, idejét. Sok helyen okoz konfliktust a délutáni sportfoglalkozás, amelyben rendszerint a testnevelés marad alul. Ugyanakkor *Takács József* Keszthelyről kitűnő hozzáállásra ír példát. Az 1982-ben átadott kondícionáló terem épülése idején tanárok, diákok együtt végeztek társadalmi munkát. Az osztályfőnökök pozitívabb együttműködését igényelnék a testnevelő tanárok a hatékonyabb munka érdekében.

Elgondolkodtató *Vincze Csaba* javaslata (Bp., 1983.): „A tárgyunk célrendszerének meg- és elismerésében rendkívül sokat segíthetne, ha az iskolák vezetőit időnként kötelező jelleggel egy, a szakfelügyelők számára szervezetthez hasonló előadássorozaton — amelyen kötelező lenne részt venniük — továbbképeznék. Egy ilyen jellegű képzés segítene a testületek véleményének formálásában is."

Az ötnapos munkahét tapasztalatai

Az 1982/83-as tanítási évben minden iskolatípusban bevezették az ötnapos munkahetet. Így aktuálissá vált a kérdés, ez az átszervezés hogyan befolyásolta a testnevelés és sport helyzetét az iskolákban. A kísérletben részt vevő tanárok szinte kivétel nélkül csak negatív tapasztalatokról számolnak be. Úgy érzik, hogy a pár évvel ezelőtti sikeres vívmányhoz, a heti 3 órás testneveléshez képest óriási visszalépést jelent a jelenlegi helyzet. Hiába a megnyújtott tanév adta óraszámtöbblet, mert az nem egyenlíti ki a heti 3 órás testnevelés lehetőségeit.

Erdős Lászlóné írja Békéscsabáról, hogy már előző évben kísérletképpen náluk ötnapos volt a munkahét. Így a IV. évfolyamon egyik héten 2 testnevelés órája volt, másik héten csak egy. *Összesen a tanévben 47 órát tartott.*

Tenkei Antal Békés megyei szakfelügyelő elmondja, hogy sok helyen a 2 órát összevonták, így csak heti egyszer van szervezett mozgásra lehetősége a tanulóknak. *Bodor Barnáné* (Veszprém) tapasztalata sem kedvezőbb: azt írja, hogy az órák elosztásánál nem vették figyelembe a testnevelést, volt olyan osztály, ahol egymás utáni két napon volt a két testnevelés óra. *Nagy Tamásné* (Bp.) igen élesen, lehangoló véleményt fogalmaz meg: „Az ötnapos munkahét tönkretette az iskolai sportot." Ezt látszik alátámasztani *Kovács Imre* (Szombathely) véleménye is, aki arról számol be, hogy a versenyeket csak szombat-vasárnapra tudják tenni, erre pedig a tanulók nem szívesen jönnek, főként a vidékieknek jelent ez problémát.

Megyeri Sándor (Bp.) úgy látja, hogy az amúgy is meglevő zsúfoltságot tovább növelte az ötnapos munkahét, az óraszám csökkenése a begyakorlás lehetőségét, a munka minőségét csökkentette. *Sydó Tibor* (Pápa) tapasztalata szerint megnőtt a szellemi terhelés intenzitása, ezért mindinkább a kötetlenebb foglalkozásokat, a „kikapcsoló" játékokat igényelték a tanulók.

Összefoglalóan elmondhatjuk az ötnapos tanítási hét problémáinak lényegét *Vincze Csaba* (Bp.) szavaival: „... a tömbösítés több szempontból is kifejezetten káros volt. Mint lehetőség, előfordulhat, hogy olyan iskolákban, ahol műhelynapok is vannak, segít megoldani az órarendi nehézségeket, de ezzel együtt úgy vélem, hogy inkább káros, mint hasznos gyakorlat. Könnyen előfordulhat ugyanis, hogy a 14 napos cikluson belül 6—8 nap szünet is kerül két testnevelési alkalom közé pl. hétfő-kedd-csütörtöki óra, majd a következő héten legközelebbi óra pénteken dupla óra, és addig semmi. Ezt a hiányt a tömegsportórák sem pótolhatják, mert azokon teljes osztálylétszám sohasem vesz részt. Ilyenformán az órák olyan távol kerülhetnek egymástól, hogy a tantárgy oktatási, nevelési, képességfejlesztési hatékonysága is veszélybe kerülhet."

Vélemények, javaslatok a következő tanterv készítéséhez

„A kísérleti követelményrendszer jó, jobb, mint a tantervi — írja *Tenkei Antal* (Gyula, 1981.) —, ... ehhez a felmérő anyaghoz kell pontosítani a tantervi követelményt. Meg kell tehát teremteni az össz-

hangot, és tovább csökkenteni a mérések számát". Többen is javasolják, hogy lehessen választani a megtanítandó mozgásanyagból: pl. az atlétikai ugrások és dobások közül. Ezt jobban meg lehetne tanítani, nagyobb öröm lenne, és eredményesebb munka tanárnak, diáknak. Évenként választhatná a kiválasztott anyagot, és így sor kerülne négy év alatt minden mozgásra.

Többek között *Galambos János* is javasolja, hogy az ötnapos munkahét bevezetése, az óraszám csökkenése miatt az atlétika és a torna mozgásanyagát csökkenteni kell. Gondoljuk a választhatóság növelése egyféle megoldását jelenthetné ennek a problémának.

Sok tanárnak az a véleménye, hogy bevált a 12 perces futás-járás próba. Javasolják, hogy az új tantervbe kerüljön be a motoros próbák közé. Többen már a kísérleti időben általánossá tették saját iskolájukban. Feltűnően sok kolléga kéri, hogy a tanterv adjon meg évfolyamonként atlétikában cm-ben és mp-ben is teljesítményértékeket az osztályozáshoz.

Csak helyeselni lehet azt a javaslatot, hogy minden tantervben szerepeljen kötelező jeleggel testtartásjavító gyakorlatanyag.

A legtöbb problémát a torna törzsanyagával kapcsolatban vetették fel a kollégák, és a legtöbb konkrét javaslat is ezzel kapcsolatos. Ezek közül válogattuk ki a legjellemzőbbeket: A kipróbáló tanárok véleménye szerint sok és magasszintű a torna mozgásanyaga, felül kell vizsgálni. A korlát és a gyűrű anyagát nehéznek és soknak tartják, sok gyakorlásra lenne szükség megtanulásához, ilyen kevés óraszám mellett nem végezhető el becsületesen. A szekrényugrások közül a bicskaátugrás törlését javasolják többen is. A guggolóátugrásról az a véleménye kollégáinknak, hogy visszatérést jelent tanítása, ugyanakkor a hosszúlábú fiúk csak küzködnek vele, képtelenek végrehajtani. Gerendán a gurulóátfordulás előre feladatot hasonló problémák miatt ki kellene hagyni. Nincs elég idő a gyakorlásra.

Szeretnénk egy-két részletesebb, általánosabb — egymásnak sokszor ellentmondó — véleményt idézni a kipróbáló tanárok jelentéseiből. A következő tanterv készítőinek érdemes lesz talán elgondolkodni ezeken, és amennyire lehetséges figyelembe is venni őket.

Vincze Csaba (Bp., 1983.) véleménye és javaslatai a tantervi anyagkiválasztáshoz: „A középiskolai testnevelésnek ... olyan műveltségtartalmat kellene adnia, amely a fizikai teljesítőképesség fejlesztése, megőrzése, az egészséges életmód kialakítása, az egészség megtartása szempontjából maradandó, amely a felnőtt élet során biztos támaszt, jó módszert, vonzó programot nyújt, és amelynek gyakorlására mód is van. Tehát a szabadidő sportban kell olyan tudást, olyan bázist adni, amely a felnövő nemzedéket egész életútjukon végigkíséri, mert a megszerzett képességek csak akkor maradnak meg, ha legalább a szintentartásukról állandóan gondoskodnak. Ilyen szempontból még kevés helyet kap az úszás, a kispályás foci, a tollaslabda, az asztalitenisz, a sí, a tenisz stb., ugyanakkor túlzott hangsúllyal foglalkozunk olyan anyagok tanításával, mint pl. a támaszugrások, kézállások, egyes talajelemek, tornászos testtartás, súlylökés stb. A kérdés megoldása érdekében úgy vélem, hasznos lenne a képességfejlesztés arányát tovább növelni a tanterven belül úgy, hogy a mai tantervi mozgásműveltségi anyag nagy részét csak mint képességfejlesztő anyagot tanítanák meg, és mint módszert ismertetnénk, fogadtatnánk el és kérnénk számon, annak érdekében, hogy a majdani szabadidő sportokat minél magasabb képességszinten tudják űzni tanítványaink."

Takács József (Keszthely, 1983.) írja: „... több játékra lenne szükség, több olyan foglalkozásra, főleg negyedik osztályban, hogy órán azzal a sportággal foglalkozzon, amivel szeretne. Például aki focizni szeret, focizzon, aki röplabdázni, röplabdázzon, az atléta ugorjon magasat, fusson stb. Hisz az a feladatunk, hogy a testnevelést, a sportot, a mozgást megszerettessük a tanulókkal, és az iskola elvégzése után hiányát érezzék ezeknek. A sok felmérés és az új anyag tanítása, a gyakoroltatás elveszi az időt a kötelező 64 órából. Felelősségem tudatában ki merem azt is jelenteni, hogy a tesztek (1—7.), amelyet minden osztályban kötelezően el kell végezni, már elvesztették jelentősé-

güket, pedig megpróbálom a gyerekeket érdekeltté tenni. (Például, ha javít a régi eredményén + pontot kap, 3 plusz pont egy teljes értékű jelest jelent.) Talán kellene helyette mást, de bevallom őszintén, konkrét javaslattal nem rendelkezem. Szerintem sokkal fontosabb az, hogy mennyit fejlődik a gyerek atlétikai számokban és egyéb szinten, más mutatókban (karerő, láberő, vitálkapacitás stb.), mint abban, hogy hányszor tudja a négyütemű gyakorlatot megcsinálni."

Megyeri Sándor (Bp., 1983.) összefoglaló észrevételei: „A tanulók nem kielégítő fizikai fejlettsége és mozgásszegény életmódja ellensúlyozására fokozni kell a nagyobb erőkifejtést, nagyobb fizikai igénybevételt jelentő gyakorlatok végeztetését. Ez az irányzat nem népszerű a tanulók körében, de mivel a felnövekvő nemzedék fizikai fejlettsége társadalmi érdek, fokozni kell ezek kötelező jellegét. Olyan felsőbb intézkedések is szükségesek, melyek hatékonyabb eszközöket adnak a testnevelő tanár kezébe. A testnevelés órákat minden áron vonzóvá, népszerűvé, játékossá tevő igyekezet mellett nem valósul meg az ennél fontosabb állapota. Fontos az előbbi cél is, de nem a fontosabb célok feláldozása árán. Az általános iskolában folyó fizikai felkészítést nem tartom kielégítőnek, sem az általános fizikai állapotot, sem a tantervi tudást illetően. Megítélésem szerint ott is túlzott engedmény történik az alapvető cél rovására, és kevés az eszköz a kötelező jelleg érvényesítésére. Mindez alapvető és felsőbb szintű rendezést igényel, egyrészt ilyen irányú elvi állásfoglalásokat az arra illetékesek részéről, másrészt pontosan megfogalmazott, egyértelmű utasításokat a tanügyi hatóságok részéről. Ebben a kérdésben a közszemlélet is meglehetősen deformálódott, még hivatalos publikációk is sokat ártottak. Legfőbb ideje lenne, hogy a dolgok fontosságuk szerint a megfelelő helyre kerüljenek."

A következő tantervi anyag kiválasztásánál, a követelmények megfogalmazásánál azt is figyelembe kell venni, hogy az iskolák többségében kettő vagy több osztály használja egyidőben a tornatermet, rendszeres a párhuzamos óra. *Bajusz Katalin* (Szolnok, 1982.) írja: „A párhuzamos órák együtt tartására központi szabályozást javaslok. Elsősorban a téli és esős időben tartott órákra gondolok, ott ahol csak tornaterem van, és kondícionáló termet még nem alakítottak ki. A testnevelők szeszélyén nem múlhat a párhuzamos órák megszervezése." Sajnos ez olyan „húsba" vágó problémának látszik, mivel a tanárok többsége sok megoldatlan kérdés vet fel ezzel kapcsolatban, hogy el kellene gondolkodni az illetékeseknek a megnyugtató megoldáson.

Összegező gondolatok az RKR véglegesítéséhez

„Véleményem szerint — írja *Vincze Csaba*, (Bp., 1980.) — az RKR és a kísérlet eredményeként kialakuló új nevelési-oktatási követelményrendszer és módszerek nagy lépést jelentenek a testnevelés korszerűsítése felé azzal, hogy kiindulási alapként veszik figyelembe a tanulók tudatos közreműködését. Új, a tanulási-tanítási folyamat logikájának megfelelően közelítik meg a szintezés segítségével az órai munkát."

„A részletes követelményrendszert feltétlenül hozzá kell csatolni a tantervhez. Szerintem megkönnyíti a tanár és a tanulók helyzetét, illetve a tájékozódást segíti az egyes évfolyamok anyagát illetően a szintezéssel kapcsolatban. A tanítási módszert felfrissíti, mert ezek szerint tanítani feltétlenül módszerbeli megújulást jelent a tanárnak. Az órákat változatosabban kell tervezni és levezetni." *(Dr. Ágfalvi Mihályné*, Székesfehérvár, 1980.)

Nagyon fontos összegező megállapítását így folytatja *Dr. Ágfalvi Mihályné* (Székesfehérvár, 1981.): „Általában megállapítható, hogy a végleges követelményrendszer igen hasznos lesz valamennyi testnevelő tanárnak a folyamatos fejlődés, a tanmeneti feldolgozás, sőt az értékelés szempontjából is."

„Mindenképpen célszerű lesz közkinccsé tenni — írja *Dancs István* szakfelügyelő (Szombathely, 1981.) — feldolgozás, összesítés után az RKR eredményeit... ajánlásként a testnevelők rendelkezésére bocsátani'.'

Holes István szerint (Zalaegerszeg, 1983.) „... a végleges RKR összegyűjtött, igazán

okos és még javítható anyagát egy reprezentatív tanári segédkönyvben kell megjelentetni."

Több kolléga is kéri, javasolja, hogy a végleges RKR-ben gyűjtsük össze a jó módszertani megoldásokat is.

Általában minden testneveléssel kapcsolatos dokumentációval kapcsolatban megjegyzik a tanárok, hogy ne legyen elméletieskedő, kevés adminisztrációt igényeljen, rövid legyen, ezt természetesen az RKR-re is vonatkoztatják.

Érdemes idéznünk *Bajusz Katalin* (Szolnok, 1982.) összegező véleményét az RKR kísérletről: „Örülök, hogy részt vehetünk a kísérletben. Biztos vagyok abban, hogy azok a tanárok, akik nevelő-oktató munkájukat felelősségteljes szolgálatnak tekintik, szívesen fogadják majd az RKR bevezetését.

Az RKR anyaga megköveteli, de egyúttal lehetővé teszi fontos képességek fejlesztését. A felmérések eredményei megmutatják az egyes területeken való javulást vagy elmaradást, kényszerítenek a tervszerűbb munkára. Több munkával ugyan, de az RKR eszköz lesz a kezünkben.

Megfelelő módszerek alkalmazásával megteremti az RKR az egyéni fejlődés nagyobb lehetőségét, a tanulókban meglevő emberi értékek vagy negatívumok is hamarabb felszínre kerülnek.

A tananyag változatosabb, alkalmas a tanulók fokozottabb motiválására. Az órák tömörek, változatosak, érzelmileg is telítettebbek. Erősödött a tanórák szervezettsége, fokozottabban kell törekedni az idő optimális kihasználására.

A gyerekek aktív segítsége nélkül megvalósíthatatlan az RKR. A gyakorlások megkezdése előtt tudatosítani kell a követelményrendszert a tanulókban. Be kell kapcsolni őket az eredmények mérésébe, rögzítésébe, haladva az önértékelés felé. Nem hiányozhat belőlünk, testnevelőkből a tanulókkal való együttműködési képesség, nem lehetünk bizalmatlanok.

Tanítványainkat nemcsak az köti le amit, hanem az is, ahogyan tanítunk ... Meggyőződésem, hogy a helyi adottságoknak, körülményeknek megfelelően minden testnevelőnek gondolkodni kell munkát könnyítő, időt megtakarító eszközök, módszerek alkalmazásán.

Az RKR bevezetése után annyira lesz eredményes, amilyen lelkiismeretességgel végzik, illetve végeztetik a testnevelők ...

Ha az igazgató vagy bármelyik osztályfőnök felvilágosítást kért a tárggyal kapcsolatban, azonnal konkrétumokra támaszkodva válaszolhattam. A számszerű, konkrét követelményekkel véleményem szerint emelkedett tantárgyunk rangja, megbecsülése."

Végül *Galambos János* (Eger, 1981.) összegezéséből szeretnék idézni: „... a részletezett követelményrendszer kipróbálásában érdekes, élvezetes volt a munka a tanár és tanulók számára is. Jó kezdeményezés, remélhetőleg szélesebb körben is bevezetésre kerül. Az ilyen formában történő testnevelési munka előbbre viszi ügyünket, és teljes joggal bizonyítja a testnevelés, sport kiemelt szerepét az iskolai nevelő-oktató munkában, az ifjúság nevelésében."

Összegezve *megállapíthatjuk*, hogy hasznos kísérletnek tarthatjuk a szakközépiskolai RKR öt évét. Eredeti céljának úgy gondoljuk megfelelt: többféle módon is részletezi, pontosítja a tantervi követelményrendszert; nagyon sok részkérdésben gyűlt össze tapasztalat, vélemény, javaslat a tanterv módosításához; ezenkívül képet kaphattunk az elméleti elgondolások gyakorlati megvalósításáról is. Bebizonyosodott, hogy *az új tanterv alapkoncepcióját tekintve helyes, csupán egyes részeit kell felülvizsgálni* az igények szerint.

A közeljövőben meg kell oldani a kísérleti adatok számítógépes feldolgozását, majd matematikai és pedagógiai elemzését is mielőbb el kell végezni. Ezután készíthető el a végleges RKR, amelyet akár kézikönyvként, akár feladatgyűjteményként kézhez kaphatnak a tanterv mellé ajánlásként a testnevelő tanárok. Új országos standardok kiadása is lehetséges az adatok feldolgozása után.

A kísérletben részt vevő szakközépiskolai testnevelő tanároknak köszönettel tartozunk, hogy igen becsületesen, felelősséggel végezték ezt a sok-sok többletmunkával járó feladatot. Reméljük, fáradozásuk nem volt hiábavaló, mert az adatok feldolgozásával reálisabb, a gyakorlatban még jobban megvalósítható tantervi dokumentumok születnek majd az általuk tett javaslatok alapján.

A 7—8 éves gyermekek kondicionáltsági szintjének mérése

ONDREJCSIKNÉ ZELENYÁNSZKY JUDIT—
ZIELBAUER ANDRÁS

Vizsgálatunkban arra kerestünk választ, hogy az általános és testnevelési osztályokban az 1—2. évfolyamokban optimális terhelés esetén, mennyire mérhető a gyerekek kondícionáltsági szintje? A tanulói önellenőrzésen túlmenően a nevelő ellenőrizheti saját munkáját a tanulói teljesítmények ismeretének birtokában? Milyen módszerek a leghatékonyabbak a tanítás folyamán?

Évfolyamok, munkacsoportok kondícionáltsági szintje a motorikumok átlagának ismeretében a pedagógiában alkalmazott korrelációs számítással megállapítható. *(1)*

Tudjuk, hogy *„Az optimális edzettségi szint* nemcsak izomzati és szervezeti állapotot jelző sajátosság, hanem az *akaraterő és kitartóképesség lelki fokmérője is" (2).* Így többek között az *önuralom*, a *szenvedésvállalás*, az *akarat* döntő jelentőségű a jellemre nézve, amely a lelki életnek olyan oldala, ami *közvetlenül jut kifejezésre a viselkedésben és cselekvésben (3).* 7—8 éves korban az *önfegyelem és önuralom* — magatartás-tanulás — *nem pusztán a begyakorlás problémája, hanem a megértés, belátás, értelmi elfogadás törvénye.*

Magas igényszint az átlagnál nagyobb teljesítményszintet feltételez, amely igen kedvező a fejlődés szempontjából. Az igény- és teljesítményszint iránti egyre növekvő érdeklődés beépítésére rendkívül alkalmas életszakasz a 7—8. életév. Ezért ezt a szakaszt a „tanulás" szakaszaként említjük.

7—8 éves korú gyermekekre jellemző, hogy az erős testmagasság- és testsúlynövekedés következtében megnyúlnak a végtagok, perifériikus sebességük lelassul (évjáratonként 240—240 tanuló mérési adata alapján). Optimális terhelés esetén az egyén élettani és fizikai adottságai jobban javíthatók frontális foglalkozással, gimnasztikával és csapatokban lebonyolított mozgásos játékokkal. Tartalmilag az egyénhez jobban közelíthetők azok a meghatározott erősségű ingerek, amelyek túllépik az ingerküszöböt, ingerlik az izomszövetet, amelyre az izom kellő mértékű összehúzódással reagál.

A pedagógiában is alkalmazott korrelációs számítások elvégzésével választ kapunk arra, hogy a kondícionálás és mozgásműveltség fejlesztésekor:

— egy-egy képesség komplex fejlesztésére megfelelő intenzitású és terjedelmű időegységet biztosítottunk-e?
— a teljesítmények értéke megmutatja, hogy az egyes teljesítmények alakulásában a különböző képességek milyen súllyal szerepelhetnek.

Vizsgálatunkban a közösségi szellem optimális fejlesztésére gimnaszikában a frontális, játékban a csoportos foglalkozást találtuk a legalkalmasabbnak. Különösen ahol csoportos és személyi jutalom jár a győzelemért. Az akarati tulajdonságokat igen változatosan és kiválóan lehet edzeni, mert van mit leküzdeni.

Másodszor a *Morgan—Adamson által kidolgozott* (az NDK-ban igen közkedvelt a a 6—10 éves tanulók képzésében) *cirkuidtréning* vagy köredzés fordított módszerét találtuk a legalkalmasabbnak, az egyének közötti versengéssel fűszerezve.

Egy-egy évfolyamon belül az összfoglalkozások számát tekintve kb. 30% óraszámot vettünk igénybe. Ezt az alábbiakkal indokoljuk:

— kiválóan alkalmas a képességek és adottságok szerinti munkacsoportok kialakítására,
— az optimális terhelés (kiegészítő feladattal), egyénenkénti lehető legsokoldalúbb mozgáskoordináció fejlesztéséről (összetettebb technikai elemek gyakorlása);
— a külső terhelés hatására létrejött belső terhelés mértéke (az inger erőssége milyen szerveket, szervrendszereket vesz igénybe —) jobban követhető;
— és mert mindez elvezet az *alkalmazkodáson át a kívánt változtatásokhoz.*

Egyértelművé vált előttünk, hogy a

gyermek *általános és speciális kondicionáltsági szintje* (7—8 éves korban) a *nevelő pedagógiai módszerének függvénye.*

Megközelítően valós képet kapunk optimális foglalkozásvezetés esetén a konkrét testnevelési cselekvésrendszerek aktuális szintjéről: a bontott követelményrendszer felmérése során pedig:

— a tanulók aktivitásáról,
— a nevelő sokoldalú foglalkozásvezetéséről, valamint
— a fokozatosan emelkedő rendszerű terhelés vezetéséről.

A következő cselekvésrendszereket mértük fel 7. életévüket betöltött gyermekeknél: 30 m-es síkfutás; négykézlábfutás 13 m-en: nyúlugrás 13 m-en; kislabdahajítás, s kerestük az összefüggést a teljesítmények szintje és a foglalkozásvezetés tartalmi része között (1. táblázat).

Következtetések:

— a vágtafutás szempontjából döntő a láb és a kar mozdulatgyorsasága, külön-külön és együttesen (lásd a 30 m-es síkfutás és a nyúlugrás teljesítményét);
— a magasfokú lábfrekvencia, optimális technikai képzés mellett magasfokú karfrekvenciát is feltételez (egyensúlyozó szerep);
— összhangban van a lendítő és elrugaszkodó erő, a talajon tartózkodás (aktív szakasz) és a sodródás *(6).*

A felmért négy testnevelési feladatban két közös faktor azonos szintje található. Így többek között a gyorsaság megjelenési formáinak: a reagálás-, a mozdulat- és a mozgásgyorsaság. Másodszor az atlétikai (speciális) ügyességi faktor.

Mindkét tulajdonság meghatározott cselekvésrendszerekben (azonos mozgásszerkezetben) azonos szinten jelentkezik. *(Bertók, Debreceni* 1978-as felmérései is ezt látszanak igazolni.)

Feltételezésünk szerint az említett testnevelési feladatok teljesítményszintjének nagyságát a genetikailag speciális (S) és a képzési tényezők egyaránt befolyásolják. Feltételezésünket matematikailag is ellenőriztük (1. táblázat).

A négykézlábfutás és nyúlugrásnál, továbbá a 30 m-es síkfutás és nyúlugrásnál tapasztalható fordított arányosság az egyéni differenciált képzés hiányának a következménye.

A következő, 2. táblázat a frekvencia, a technikai, valamint a relatív erő összefüggését mutatja:

E képzési hiányosságok feltárása után, még ugyanabban a tanévben, a 2. félévben módjában áll a nevelőnek a képességfejlesztés témakörén belül a foglalkozások eszközeinek átcsoportosítására.

Az átrendezésnél figyelembe kell venni:

a) Az alapvető testi képességek kialakulása specifikus, nem független attól a tartalomtól, amelynek segítségével kifejlesztettük.

b) A feltétel megteremtése előzze meg a mozgásműveltség kiszélesítését, a technikai képzést.

A 7 éves fiúk motorikumának szintjét a 3. táblázaton mutatjuk be.

Következtetések az egyéni teljesítmények elemzéséből:

a) összehasonlítva (1. táblázat) a négykézlábfutás és a nyúlugrás teljesítményátlagát, a nyúlugrás támaszhelyzete — a

1. táblázat

Nemek	N: 30 m-es futás + négykézlábfutás	Négykézlábfutás + nyúlugrás	30 m-es futás + nyúlugrás
Lányok	32 5,48+3,48 mp	3,98+5,48 mp	5,48+5,48 mp
Lányok	r=31% „gyenge"	—30% „gyenge"	—14% „gyenge"
Fiúk	32 5,38+3,84 mp	3,84+5,38 mp	5,38+5,38 mp
Fiúk	r=53% „laza"	—23% „gyenge"	—16% „gyenge"

2. táblázat

Sorszám	Név	30 m-es síkfutás	Négykézlábfutás	Nyúlugrás	Kislabdahajítás
1.	G. J.	5,2 mp	4,8 mp *	6,6 mp *	7 m *
2.	F. M.	5,3 mp	4,2 mp	4,2 mp	19 m
3.	K. Á.	5,3 mp	3,2 mp	5,0 mp	14 m **
4.	L. E.	5,3 mp	4,8 mp *	6,8 mp *	15 m
5.	V. P.	5,4 mp	4,2 mp	6,2 mp *	13 m *
6.	G. Á.	5,5 mp ***	3,6 mp	5,6 mp *	12 m *
7.	B. J.	5,6 mp ***	4,0 mp	5,8 mp *	13 m *
8.	Cs. Á.	5,6 mp ***	3,8 mp	5,0 mp	14 m **
9.	K. E.	5,8 mp ***	3,2 mp	4,4 mp	12 m **
10.	L. E.	5,8 mp***	4,0 mp	5,2 mp	13 m *

Az egyéni adatok részletes elemzéséből a következő képzési hiányosságok állapíthatók meg:

* = a vállöv dinamikus erejének szintje igen alacsony,

** = a globális technikai alapegység elsajátítása hiányos,

*** = a gyorsfutásba való átmenet oktatása hiányos volt.

3. táblázat

Sorszám	Név	30 m-es síkfutás	Négykézlábfutás	Nyúlugrás	Kislabdahajítás
1.	K. Z.	5,1 mp	3,4 mp	5,4 mp *	23 m **
2.	Z. Cs.	5,3 mp	3,0 mp	5,0 mp	32 m
3.	Cs. Z.	5,4 mp	4,2 mp	5,4 mp *	26 m
4.	Cs. A.	5,4 mp	4,0 mp	4,8 mp	22 m **
5.	Gy. M.	5,4 mp	4,0 mp	5,6 mp *	26 m
6.	K. Cs.	5,4 mp	4,0 mp	5,6 mp *	17 m * + **
7.	Sz. B.	5,4 mp	3,8 mp	5,4 mp *	19 m * + **
8.	Sz. Sz.	5,4 mp	4,2 mp	7,0 mp*	22 m * + **
9.	V. Cs.	5,4 mp	3,8 mp	5,4 mp *	17 m * + **
10.	R. J.	5,6 mp	4,0 mp	4,2 mp	26 m

jobb eredmény érdekében — magasabb erőfaktort feltételez azonos frekvencia esetén;

b) * = a vállöv dinamikus erőfaktorának fejlesztése elmaradt a kívánatos szinttől;

c) ** = a globális technikai alapegység elsajátítása erősen hiányos volt.

A gyengébb vállövvel rendelkezőknek a a nyúlugrás utánaengedő szakaszában a karja könyökben erősen berogy, ez késlelteti a következő ugrás időegységét.

A gyengébb nyúlugró teljesítmény (2. és 3. táblázat) gyengébb hajító teljesítményt is produkált (a vállöv dinamikus ereje).

Összehasonlítottuk a négykézlábfutás és a nyúlugrás teljesítményét egy-egy tanuló testmagasságával is. A kézfej szorítóerejének hányadosát összehasonlítottuk az előbbi teljesítményekkel. Arra a következtetésre jutottunk, hogy a testmagasság kedvezőtlenül befolyásolta a kérdéses cselekvésrendszereket. Az alacsonyabb növésű tanulóknak magasabb volt a relatíverő hányadosa.

Az egyéni teljesítményekben egyértelműen megtalálható (2. és 3. táblázat) egy-egy gyermek egyéni vállalásának mértéke, a főgyakorlatok aránya, melyek a kérdéses képességeket komplex módon fejlesztik.

A gyenge hajítóteljesítmények oka kettős:

a) a dinamikus erő szintjét nem a hajítás kulcsmozzanatának gyakorlásával párhuzamosan fejlesztették,

b) a technikai képzés fogyatékosságára utal.

E gondolatok figyelembevételével elemeztük az intenzív és a kontroll csoportok első félévi teljesítményét. Az eltérő óraszám a testnevelési osztályokban lehetővé tette a képességfejlesztés sokoldalú, speciális feldolgozását, mozgásműveltségük kedvezőbb

fejlesztését, a kulcsmozzanatok változatos feldolgozásával, kapcsolásával.

Megállapíthatjuk, hogy

— a 7—8. életévet betöltött gyermekek testnevelési foglalkozásainak vezetésénél figyelembe kell venni, hogy milyen mértékű a testszerkezet- és testarányszétesés;

— a tanterv gimnasztikaanyagának változatos kapcsolása, valamint a sportági kulcsmozzanatok intenzív feldolgozása a feltétel megteremtését erősen befolyásolja;

— a játékos képességfejlesztő gyakorlatok támaszban: pók- és rákjárás, fókajárás, négykézlábfutás, nyúlugrás, szökdelés állásban, guggolásban (helyben); szökdelés állásban és guggolásban (tovahaladással): függésben: a sacrális rész kiemelt fejlesztése, a szökdelés szerről szerre; szerről le és fel; szeren át; a hajítás különböző súlyú maroklabdával függőleges álló és mozgó célra — szerepe alapvető;

— a hagyományos foglalkozásvezetéssel szemben a nonstop-rendszer a mozgatóapparátus fejlesztését, az alap-állóképesség növelését, a szív-, keringési- és légzőszervek optimális fejlesztését is elősegíti;

— a vágott zene-metronom rendszeres alkalmazása a ritmus- és tempóérzéket, a gyakorlatok terjedelmét és intenzitását, valamint az egyszerre dolgozást igen kedvezően fejleszti;

— a folyamatos ellenőrzéssel elvégezhetjük a kívánatos önkontrolt, lemérhetjük munkánk hatékonyságát, s azonnal módunkban áll a javítás.

IRODALOM

1. **Ágoston—Nagy—Orosz:** Méréses módszerek a pedagógiában. 257—290.
2. **Nádori—Koltai:** Sportképességek fejlesztése. Budapest, 1983.
3. **Dr. Nánási Miklós:** Pedagógia. 100—106. oldal.
4. **Bakonyi—Nádori:** Óvodás korú és általános iskola alsó tagozatába járó gyermekek terhelhetősége. Budapest, 1980.
5. **Bartók:** Testnevelés és sportoktatás. A gyorsaság összetevőinek viszonya 7—10 éves gyermekek vágtafutásában. Budapest, 1980., 171—182.
6. u. a.

Testnevelési órák mindennap

KISS ERZSÉBET

Mindennapos testnevelés. Új szakkifejezéssel gazdagodott az iskolai testnevelés terminológiája. A szükség hozta létre. Ismertek azok a gondok, amelyek az életmódváltozás káros következményeként jelentkeznek. A mozgásszegény életmód a fizikai teljesítőképességek csökkenése, az edzetlenség, a helytelen táplálkozási szokások, a szükségtelen testsúlynövekedés stb.

Ezek a gondok már az iskolás korú fiatalok körében fellelhetők. A vizsgálódások tapasztalatai azt mutatják, hogy az iskola oktatási rendje a szellemi képzés túlsúlyával még fokozza az aránytalanságokat.

Az 50-es évek elején a franciaországi Vanves-ben (Párizs külvárosa) fizikusok és tanárok az iskolai oktatásban meglevő szellemi és fizikai terhelés egyenlőtlenségének csökkentése érdekében programokat állítottak össze. Néhány tanuló képzési idejét megváltoztatták úgy, hogy 1/3-ad részben fizikai tevékenységet végeztek.*

Lényegében a szellemi munkát a délelőttre korlátozták, míg minden délutánt művészetekkel, zenével és testneveléssel töltötték el. 10 év után az újítók azt tapasztalták, hogy a kísérleti osztályok tanulói általában egészségesebbek, boldogabbak, törekvőbbek, és kevesebb tanulmányi problémával küzdenek, mint a hagyományos program tanulói. Szellemi teljesítményben a vizsgálati csoport tanulói ugyanolyan vagy jobb eredményt értek el, mint a többiek. A kísérlet azt bizonyította, hogy a túlterhelt ülő munka káros, nincs összhangban a gyermek természetével és növekedésével.

A terv sikeréről szóló lelkes riportok a kanadaiakat arra ösztönözték, hogy továbbfejlesszék a kísérleteket. Céljuk az volt, hogy a tananyagba építsenek be effektív fizikai tevékenységi programot úgy, hogy az kb. 1/3-át töltse ki az iskolai napnak. A kulcsszó az órarend készítésénél a rugalmasság volt. Az általános testnevelési órarendet

* Kivonat: Martus F. L.: Testnevelési órák mindennap c. cikkéből Gyorstájékoztató 83/6. szám.

minden osztályban heti 4 vagy több periódusra osztották, néhány tevékenységet, melyet nem iskolai környezetben tanítottak, mint pl. az úszást, 6 hét körüli ciklusokban oktattak, mely bizonyos változásokhoz, módosításokhoz vezetett az órarendben minden egyes ciklus végén. Kempingezés, természetjárás szintén olyan tevékenységekké váltak, amelyekbe az első osztályosokig mindenkit bevontak.

A tanárok szervezettebben tanítottak. Februárban és márciusban a szerdai napokat kinevezték „torna napnak". Szereket állítottak fel, és egész napra otthagyták, hogy az osztályok használhassák. Arra is rávették a gyerekeket, hogy délben is bemenjenek a tornaterembe, és gyakoroljanak tanári felügyelet alatt. Az órákon a készségek fejlesztése és a sikerélmény biztosítása volt a legfontosabb. Minden osztály, az elsőstől a hetedikesig, részt vett 12 úszóleckéből álló sorozatban. A szabadtéri idényben a középfokú iskolák tanulói egész délután kint voltak, hogy intenzíven gyakorolják a futást, az ugrást és a dobószámokat.

Az állóképességi program fő tényezője a futás volt. Több osztály futott minden nap, a szokásos testnevelési program részeként vagy kiegészítéseként. Különböző hosszúságú pályákat mértek ki az iskola körül, figyelembe véve a tanulók korcsoportját. A gyerekek megérezték a futás örömét, részben fejlett belső motiváció miatt, részben pedig amiatt, hogy az időeredményeket jegyezték, és így a saját rekordjukkal versenyezhettek.

Tanultak a szívről és más szervekről, valamint megtanulták azt is, hogyan ellenőrizhetik pulzusukat. Néhány osztályban a tanároknak az volt a kívánsága, hogy a gyerekek vezessenek testnevelési naplót, ahová beírhatták a futásban elért fejlődésüket és más adatokat a test anatómiájáról és szerepéről.

A gyerekek viselkedése a testnevelés, az iskola és önmaguk irányában pozitívabbá vált. A 4 éves periódus alatt készített összehasonlító táblázatok azt mutatták, hogy a gyerekek tudásszintje megmaradt, sőt kis javulás tapasztalható.

Ez utóbbi változás lecsendesítette azokat, akik attól féltek, hogy ha több időt szentelnek a fizikai tevékenységre és kevesebbet a tisztán szellemi munkára, ennek a tudásszintre negatív hatásai lehetnek.

Ez év májusában a Csongrád megyeiek jóvoltából már magyarországi tapasztalatokról is szólhatunk a mindennapos testnevelés megvalósításáról. Az igen hasznos kezdeményezés elindítója Mészáros Pál, a csongrádi Széchenyi úti Általános Iskola igazgatója volt. A kísérleti év után így nyilatkozott a Magyar Ifjúságban a kezdeti nehézségekről: „— Kezdetben nagyon göröngyös volt az út. Pedagógusaink eleinte nem fogadták örömmel az „újítást", a szülők, a gyerekek sem értették, hogy miért van minderre szükség. Bíráltak a szakemberek is, mert baj volt a testneveléssel, a foglalkozások anyaga nem kapcsolódott a tantervhez. A megyei Pedagógiai Intézet ideiglenes munkacsoportjának tagjai dolgozták ki a „mindennapos" módszertanát. A segédanyagok összeállításánál tekintettel kellett lenni a különböző feltételek közötti intézményekre. Ezért a magnószalagra felvett mintaprogramsorozat tantermi, tornatermi és szabadtéri foglalkozásokat is tartalmaz. A gyakorlatok könnyebb megértését szemléltető rajzok segítik, amely a nem testnevelés szakos tanárok számára nyújt szakszerű segítséget."

A rendszeres testmozgás lehetősége elsősorban az alsó tagozatos napközis gyermekek körében aratott osztatlan sikert. Ime egy újabb nyilatkozat: „... a foglalkozások az eltelt néhány hónap alatt olyan kedveltek lettek a tanulók körében, hogy a mozgás kedvéért még azok is visszamennek az iskolába, akik nem napközisek. A szülők szerint nem is lehetne otthon tartani őket..."

A szegedi Tarján III. sz. Általános Iskola pedagógusai is kedvező hangon szólnak az eddigi tapasztalatokról. „A bevezetés óta a tanulók más tantárgyak óráin is frissebbek, nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak."

A kísérletbe bekapcsolódott iskolákban nem voltak optimálisak a feltételek. Például néhány helyen nem tudták megoldani kielégítően a foglalkozások utáni tisztálkodást. Mégis a szükségből eredő kényszer, a tenniakarás meghozta gyümölcsét, és ismét bizonyítottá vált, ahol akarnak, ott tudnak is tenni a cél érdekében.

Testedzés mindennap!

(Mindennapos testnevelés hatvan Csongrád megyei iskolában)

DR. FÁBIÁN TIBOR—IVANICS GÉZA

Könnyen lehet, hogy olvasóink kétkedő mosollyal kezdenek hozzá írásunk olvasásához. Megtörténhet az is, hogy néhány — a testnevelési és sportmozgalomban jártas — pedagógus „elővették a régi jelszót" megjegyzés kíséretében lapoz tovább.

Szeretnénk hinni, hogy vállalkozásunk — melyet a címben megfogalmazott céltól vezéreltetve indítottunk el — ezúttal nem ítéltetik divatos akcióink, kampányaink sorsára. Mert a tanulóifjúság szellemi és fizikai terhelésnek *tarthatatlan aránytalansága* hovatovább már nemzetünk fejlődését veszélyezteti.

Ezért is kezdtünk hozzá Csongrád megyében a „mindennapos testedzés" megvalósításához, és történetünk erről az *állóvizet felkavarni* szándékozó kezdeményezésről szól.

Egy igazgató ötlete

A Művelődési Minisztérium Testnevelési és Sportosztálya 1982. februárjában Szegeden rendezte meg a testnevelési és sportfőelőadók országos konferenciáját. Ezen a tanácskozáson a csongrádi Széchenyi úti Általános Iskola igazgatója meggyőző érvekkel agitált a „mindennapos testnevelés" bevezetése mellett. Példaként említette saját tanintézetét, ahol a rendelkezésre álló időkeret átgondoltabb újrafelosztása révén lehetőség teremtődött mindennapos testedzésre.

A nagy figyelmet kiváltó elképzeléssel ezt követően több Csongrád megyei oktatási és sportfórumon is foglalkoztak, majd 1983 augusztusában megyei sportvezetői értekezleten döntés született, hogy a megyei művelődési osztály próbálkozzon meg a „mindennapos testnevelés" általános iskolákban történő megszervezésével.

Szabad jelzés három iskolának

A sportvezetői értekezletet követően felgyorsultak az események, s az elmúlt tanévben 3 egymástól eltérő feltételekkel rendelkező általános iskola megkezdte a „mindennapos" gyakorlatának kimunkálását. Az úttörő szerepet vállaló csongrádi Széchenyi úti Általános Iskola mellett a rendkívül mostoha feltételek között dolgozó makói Bajza József, valamint a sportlétesítményekkel jól ellátott szegedi Tarján III. sz. Általános Iskola kollektívája vállalkozott arra, hogy egy, esetleges széles körben is elterjeszthető módszert kimunkáljon.

A feladatot gondozó „mindennapos munkacsoport" — mely a megyei Pedagógiai Intézet kezdeményezésére alakult meg — „testnevelési játékfoglalkozások" beindítását javasoltak azokra a napokra, amikor a tanulóknak nincs órarendbe iktatott testnevelésük.

Intézkedés a napköziben

A másik egységben alkalmazott elv alapján az érdekelt iskolákban ezeket a játékfoglalkozásokat a napközi otthonok időkeretébe iktatták be. A játékfoglalkozásokon részt vehettek a hazajáró gyerekek is.

A témával foglalkozó szakemberek — a tartalmi munka segítése érdekében — olyan magnókazettákra felvett és diaképes szemléltető anyagokkal gazdagított mintaprogramokat dolgoztak ki — *tantermi, tornatermi* és *szabadtéri* körülményekre —, amelyeknek segítségével a nem szakos nevelők is színvonalas játékfoglalkozásokat tudnak tartani. *(Megjegyzendő:* A mindennapos testnevelés egységes gyakorlatának kialakítása érdekében a megyei Pedagógiai Intézet ez év augusztusában háromnapos továbbképzést szervezett. A tanfolyam részvevőit sportorvosok, tudományos kutatók és a terület sportvezetői készítették fel megbízatásukra.)

Mivel megyénkben a napközis ellátásban részesülő gyerekek aránya alsó tagozaton 83%-os, sőt felső tagozaton is 50% feletti, a „napközis testnevelési játékfoglalkozások" széles körű elterjesztése nagy lehetőséget kínál.

Mozgáslehetőséget minden tanulónak!

Természetesen azokra is gondoltunk, akik a napközis foglalkozásokon nem tudnak részt venni. Számukra a *tömegsport órák* időkeretét felhasználva — esetenként optimális mértékben megnövelve — szerveztük meg a délutáni játékfoglalkozásokat. Ezzel párhuzamosan — a megyei sporthivatal támogatásával — ún. „patronáló egyesületeket" is bevontunk az akcióba, akik vállalták, hogy a „védnökségüket élvező" iskolákból valamennyi versenyzésre jelentkező tanulónak biztosítják egyesületi keretek között a rendszeres testedzést.

Ezeknek a lehetőségeknek — *testnevelési óra, napközis játékfoglalkozások, tömegsport órák* és *egyesületi edzések* — a megteremtésével a kipróbálásban részt vevő iskolák elérték, hogy a tanulóifjúság 96%-a *minden nap sportoljon!*

Mindennapos testnevelés hatvan iskolában!

Az elmúlt tanév végén a megyei kipróbálás befejeződött. A három iskola által közreadott kedvező tapasztalatok, valamint a megyei sportszervek felhívásának hatására *hatvan* általános iskola jelentette be, hogy *alsó tagozaton* vállalkozik a mindennapos testnevelés megvalósítására.

(Ez a létszám a 117 alsó fokú megyei tanintézet több mint 50%-a, s a bekapcsolódók száma a jövő tanévben tovább növekszik.)

A mindennapos testedzés Csongrád megyei módszere véleményünk szerint — az egyértelműen pozitív hatások mellett is — végső soron „pótszer", kényszermegoldás. A tanulóifjúság folyamatos testedzésének megnyugtató megoldása a *naponkénti kötelező testnevelési órák* bevezetésétől remélhető.

Kedvező fogadtatás

Örömmel tapasztaltuk hogy vállalkozásunk a magyar sportmozgalom érdeklődésének középpontjába került. Az elmúlt időszakban népszerűsítő írások jelentek meg a „mindennapos testnevelésről" a Népsport, a Képes Sport, a Magyar Ifjúság, a Pajtás, a Köznevelés, a Csongrád megyei Hírlap és a Dél-Magyarország hasábjain, a foglalkozott kezdeményezésünkkel a Déli Krónika, a TV-híradó és a HÉT című műsor szerkesztősége is.

Ellátogattak hozzánk — tapasztalatszerzési szándékkal — igazgatók, sportvezetők, testnevelők, tanítók Baranya, Békés, Borsod, Komárom, Nógrád, Szolnok és Tolna megyéből.

A Magyar Diáksport Tanács májusban rendkívüli ülésén teremtett fórumot ügyünknek.

1984. június 14-én Szegeden „Diáksport Fórumot" rendeztünk, ahol a Magyar Úttörők Szövetsége, a KISZ KB, az OTSH, a Hazafias Népfront, az Országos Pedagógiai Intézet, az Országos Sportorvosi Társaság, valamint a Művelődésügyi Minisztérium illetékesei véleményezték pozitívan kezdeményezésünket.

A mindennapos testnevelés kipróbálása a komáromi Jókai Gimnáziumban

SOLTI GÁBOR

„Minden fiatalnak állampolgári jogon kell garantálni olyan fizikai teljesítőképességet, amely egy stabil egészségi állapotnak felel meg" M. M.

A Jókai Gimnázium testnevelés munkaközössége és KISZ-szervezete 1983 novemberében beadvánnyal fordult az iskola igazgatójához, hogy a tanév folyamán a tanulóifjúság mindennapos testnevelését célzó tömegsport-foglalkozási formákat vezethessenek be.

A kérést a gimnázium tantestülete nevelési értekezlet keretén belül támogatta, és a Megyei Tanács Művelődésügyi Osztályának engedélyével — s azon kitételével, hogy annak semmiféle anyagi kihatása nem lehet — 1984. március, április, május hónapokban kipróbálásra került.

A következőkben szeretnék beszámolni tapasztalatainkról és az „Egészségünkért" mozgalom eredményeiről.

A foglalkozási formák reformját a következők indokolták.

1. A hagyományos háziversenyeken és bajnokságokon a tanulóknak csak töredéke vett részt rendszeresen. A résztvevők, különösen csapatsportágakban az egyébként is sportoló tanulók közül kerültek ki.

2. A versenyeken nem tudott minden jó teljesítményre képes tanuló részt venni, a sokirányú délutáni lekötöttség miatt.

3. A „kevesen sokat és sokan keveset vagy semmit" ránk is vonatkozó igazsága miatt a viszonylag magas tömegsport-óraszám ellenére sem tudtuk biztosítani a tanulók többségének a tanórán kívüli testnevelési foglalkoztatását.

Felméréseink szerint a testnevelési osztályokat leszámítva a tanulóknak csak mintegy 15—20%-a vesz részt rendszeresen tanórán kívüli foglalkozáson, edzésen.

Az első lépésben a háziversenyek rendszerét változtattuk meg. A KISZ-szervezettel egyeztetve a különböző háziversenyeket „tömbösítettük" egy-egy délutánra (KISZ-csütörtök). Tanévenként ez 5—6 alkalmat jelent. Ezeken a délutánokon a tanulóknak más elfoglaltságuk nem volt, s sikerült visszavarázsolni a házibajnokságok már szinte elfelejtett hangulatát. Az atlétika, torna, kosárlabda, kézilabda (csak leányoknak) és labdarúgás (fiúknak) sportágakban rendeztünk ilyen formában versenyt, illetve labdajátékokban villámtornát. Ezeken a versenyeken az osztályokat természetesen a legjobbak képviselték.

Az iskolai KISZ-szervezet által meghirdetett „Egészségünkért" mozgalom keretén belül igyekeztünk a tanulók iskolai elfoglaltságából kiindulva változatos, tanórán kívüli testnevelési alkalmat biztosítani. Erre a 0., 7. és 8. órákat találtuk a legalkalmasabbnak.

A felsorolt időpontokban futás, zenés gimnasztika, úszás, játékos foglalkozás, labdarúgás, asztalitenisz, testépítő foglalkozásokat szerveztünk testnevelő tanári vezetéssel, illetve felügyelettel. A mozgalom jelszavának megfelelően az osztály KISZ-alapszervezetek vállalták, hogy 1984. március, április, május hónapokban a kötelező ciklusonkénti öt testnevelési órán túl, öt testnevelési foglalkozáson vesznek részt a hatszor 2 hetekre beosztott időszakban. A tanulók választhattak a lehetőségek közül, és a számukra megfelelő időpontok megjelölésével jelentkeztek testnevelő tanáraiknál. Több tanuló jelentkezett az iskolai DSK szakosztályok (kosárlabda, röplabda, torna) foglalkozásaira vagy a város sportszakosztályaiba (atlétika, kézilabda), mivel a feltételeket természetesen így is lehetett teljesíteni.

A verseny értékelését ciklusonként végeztük, majd azokat összesítve kaptuk meg a mozgalom végső sorrendjét. Az osztály százalékos eredménye arra utal, hogy az osztály tanulóinak hány százaléka teljesítette a plusz öt alkalmat. A mindennapos testnevelési formában az I. b, I. c, I. d, II. b, II. c, és II. d osztályok vettek részt, vagyis összesen 186 tanuló (ebből 52 fiú).

A verseny ciklusonkénti alakulása és a végeredmény:

Osztály	I. (III. 5—16)	II. (III. 19—30)	III. (IV. 9—20)	IV. (V. 7—18)	V. (IV. 24— V. 4)	VI. (V. 21—VI)
I. b	74%	83%	64%	56%	58%	19%
I. c	68%	31%	68%	62%	57%	25%
I. d	61%	47%	90%	75%	80%	60%
II. b	100%	90%	89%	83%	83%	88%
II. c	70%	81%	81%	85%	85%	42%
II. d	44%	92%	95%	100%	100%	100%

A verseny végeredménye:

1—2.	II. b és II. d	88%
3.	II. c	74%
4.	I. d	68%
5.	I. b	59%
6.	I. c	51%

Az értékeléssel párhuzamosan a hétpróba felméréseinek alapján a hosszú távú futások őszi, illetve tavaszi (június eleje) eredményeit hasonlítottuk össze.

lányok 600 m:

I. b	2:37	2:30
I. c	2:55	2:40
I. d	2:50	2:31
II. b	2:41	2:34
II. c	2:44	2:41
II. d	2:41	2:41

fiúk 800 m:

I. b	3:12	3:03
II. b	2:57	2:49
II. c	3:10	2:44

A régebbi felméréseink szerint az osztályok átlageredményének ennél kisebb mértékű javulása jellemző.

Az összehasonlító felmérés az alacsony esetszám és a kontroll osztályok hiánya miatt természetesen nem felel meg semmiféle tudományos kritériumnak, de azért feltétlen utal arra, amiért az egészet létrehoztuk: a tanulók edzettségi állapotának javulására.

Az akció során szerzett tapasztalatainkat a következőkben szeretném összefoglalni:

1. Bebizonyosodott, hogy a jól előkészített és szervezett versennyel mozgósítani lehet a belátott cél érdekében tanulóinkat.

2. Az ilyen — és gondolom hasonló mozgalmaknál is — az iskolavezetés által támogatott osztályfőnöki törődés és segítség elengedhetetlen.

3. A jó tárgyi feltételek és a 4 testnevelő tanár ellenére az iskola minden osztályára kiterjedően nem tudnánk egész évben folyamatosan eleget tenni a mindennapos testnevelés követelményeinek.

4. Az egy-egy félévre meghatározottak különböző tanórán kívüli foglalkozások leírt és „szentesített" rendje az alapja tanulóink szervezett, tanórán kívüli munkájának.

Tapasztalataink összességében kedvezőek, és minden iskolának ajánljuk, hogy a hagyományos iskolai tömegsportformákat fejlesszék tovább sajátos körülményeiknek megfelelően.

Az iskolai testnevelő tanárainak egységes véleménye szerint — a mindennapos testnevelés lehetőségeit keresve — örömmel vettünk részt az elmúlt félév előkészítő és operatív munkájában, és amennyiben az iskolavezetés és az osztályfőnökök egyetértését és támogatását érezzük, a jövőben is szívesen vállalkozunk hasonló, a tanulóifjúság testi nevelését szolgáló mozgalmak megszervezésére és lebonyolítására.

Végezetül szeretném leszögezni, hogy a milyenkhez hasonló útkeresésre feltétlen szükség van, de a testnevelési órákban rejlő hatékonyságot nem pótolhatja más, s ezért a kötelező heti testnevelési óraszám a jövőben is elsőszámú meghatározója marad testi kultúránknak.

A több évtizedes példamutató munka elismeréséről

GERGELY GYULA

1984. május 31-én, a Pedagógus Vendégotthon dísztermében a Magyar Diáksport Tanács megalakulásának 10. évfordulója alkalmából, a pedagógus napi ünnepély keretében Dr. Gazsó Ferenc miniszterhelyettestől vehették át „A testnevelés és diáksportfejlesztéséért" feliratú plakettet azok a testnevelő tanárok és diáksportot szerető felnőttek, akik több évtizeden keresztül végeztek kimagasló munkát a testnevelés és a diáksport fejlesztésében.

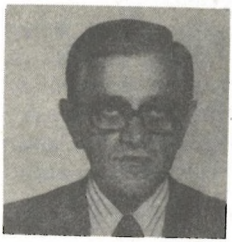
A megyékhez beérkezett javaslatokat társadalmi vita után terjesztették fel a megyei diáksport tanácsok a Magyar Diáksport Tanácshoz. Közvetlenül az MDST-hez 25 javaslat érkezett be. A határidőig beérkezett 47 javaslatot titkos szavazással rangsorolták az iskolafokok szerint illetékes szakbizottságok. Az odaítélés kérdésében — a szakbizottsági javaslatok alapján — 1983. december 19-én döntött a Magyar Diáksport Tanács tanácsi testülete. A döntésnek megfelelően, a jubileumi év alkalmából 23 fő kapta meg az életpálya során csak egyszer megszerezhető művészi kivitelű bronz kisplasztikát, Várhelyi György szobrászművész alkotását.

„A testnevelés és a diáksport fejlesztéséért" plakett első tulajdonosait mutatjuk be.

A diáksporttanács döntésének megfelelően, a Művelődési Közlöny XXVIII. évf. 9. számában (megjelent: 1984. május 28-án) megfogalmazottak szerint ezután minden tanévben, a társadalmi testületek javaslatára odaítélik a plaketteket azoknak a tanítóknak, tanároknak (testnevelőknek), kollégiumi, diákotthoni és intézményi nevelőknek, akik munkájukban magas fokon valósítják meg a nevelés területei között a testi nevelést, a testnevelést is.

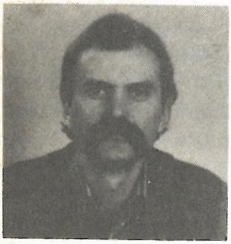
Achel Gyula

Bak István



Burka Endre

Burka Endréné



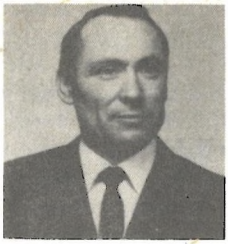
Czirják Sándor

Csaba Gábor

Dr. Dörflinger Károlyné

Dr. Gyenis Sándor (körzeti orvos)

Hornyik Endre



Hortobágyi Ferenc

Horváth Márton

Kocsis István

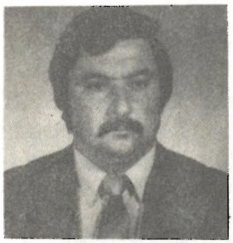
Dr. Koltai Jenő

Dr. Kutassi László

Nagy Sándorné

Nyíri János

Nyíri Szabolcs



Önozó István

Osváth Gyuláné

Paku Ernő

Soós István

Varga Sándor

Villmann György

Sportoló iskolai tanulók testi és teljesítmény-fejlődése

DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

I. Bevezetés

A testi és motorikus fejlődés törvényszerűségeinek feltárása alapul szolgálhat a felnövekvő nemzedék egészséges életmódra nevelésében és tehetséggondozásban egyaránt. E felismerés folytán egyre több vizsgálati eredmény lát napvilágot. Ilyen eredményekről számol be többek között *Bakonyi (2), Meinel (8), Demeter (3), Wolansky (10)* nem sportoló tanulókra vonatkozóan. Élvonalbeli atléták teljesítményváltozását elemezte *Sebő (9)* a 15—16 éves kortól, közel a sportpályafutás befejezéséig, *Harsányi—M. Martin (5)* magasugróként a 11—27. életévek között. *Farmosi (4)* férfi sportolók testalkati jegyeinek és motorikus teljesítményeinek változásáról számolt be. *Harsányi—Diósdi—Hirt—M. Martin—Veres (6, 7)* a 18. évi proporciók felhasználásával sportoló iskolai tanulók teljesítményfejlődésének sebességváltozásairól és a funkcióérettséget jelző „kritikus szakaszaikról" adtak számot.

E munkák nagyrészt feltárták a sportoló és nem sportoló iskolai tanulókat jellemző testi és motorikus fejlődési törvényszerűségek egy részét. Normaként is használható értékeket állapítottak meg, melyek mind az egészség, mind a sportteljesítmények vonatkozásában etalonként is használhatók.

Munkánk célja az, hogy ezeknek a normaként is használható értékeknek a bővítéséhez az atlétika sportágban rendszeres felkészülést folytató, 10—18 éves iskolai tanulók vonatkozásában hozzájáruljunk. Ezzel azt kívánjuk elősegíteni, hogy a testnevelő tanár objektív adatokkal rendelkezzen a tehetséggondozásba történő bevonáshoz.

II. Anyag és módszer

Célkitűzésünk megvalósítása érdekében az alábbi anyagot és módszereket használtuk fel, illetve alkalmaztuk.

A Magyar Atlétikai Szövetség rendelkezésünkre bocsátotta az 1982. évről a 10—18. életév közötti atléták adatait. Ezeket nemenként és versenyszámonként rendszereztük. Ezzel az *1—2. táblázatban* összefoglalt vizsgálati személyek testmagassága (1 cm-es pontossággal), testtömeg (1 kg-os pontossággal) és 7 versenyszámban nyújtott adott évi legjobb versenyteljesítménye (a MASZ szabályai szerint mérve állt rendelkezésünkre.

Nemenként, versenyszámonként a testalkati jegyekre és versenyteljesítményekre vonatkozóan megállapítottuk a vizsgált személyek számát *(N)*, a középértéket *(X)*, a középérték állandó hibáját (sx), a szórást *(s)* és a varriációs együtthatót (CV). Paraméterenként kiszámítottuk az egyes életévek és a nemek közti eltérést, és meghatároztuk ezek szignifikanciaszintjét ($p^0/_0$). E tanulmányunkban csak a középértékeket használjuk fel. Ezeket grafikusan ábrázoljuk.

III. Eredmények

Az eredményeket *1—7. ábrán* mutatjuk be. Az eredmények elemzése azt mutatja, hogy a rendszeresen sportoló iskolai tanulók eredményei és testalkati jellemzői egyaránt magasabb értékeket mutatnak, mint *Bakonyi (1)* nem sportoló iskolai tanulóknál talált mintájáé. Ennek részben a sportági szelekció, részben a rendszeres sportedzés lehet az oka. Ezért ezen alkati és teljesítmény-középértékek a sportági kiválasztás folyamatában az etalon szerepét is betölthetik. A testalkati és teljesítménygörbék általános tendenciákat tekintve ugyanúgy, ahogy *Bakonyi (1)* rendszeresen nem sportoló iskolai tanulóknál is megfigyelte, kisebb eltérésekkel azonos nemen belül követik egymást. Ezt az okozhatja, hogy érvényesül az a törvényszerűség, miszerint a testalkat a funkciók hordozója.

A nők testalkati jegyei 12 éves korig vagy egészen közel és párhuzamosan, vagy magasabb értékeket mutatnak, mint a férfiaké. Ezt követően a 18. évig a férfiak alkati értékei az életkorral arányosan nagyobbak a nőkénél.

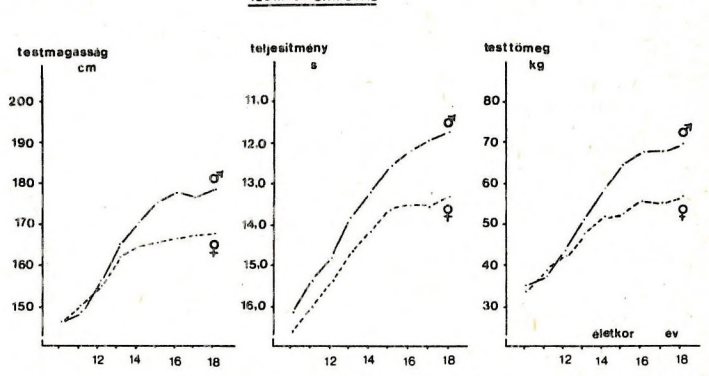
1. táblázat. A vizsgált magyar atléták száma versenyszámonként és évjáratonként

Életkor (év)	Férfiak (N)						
	100	400	800	Magas	Távol	Súly	Gerely
10	57	104	120	83	193	16	4
11	86	154	160	152	246	36	22
12	116	184	188	173	275	63	32
13	153	120	91	134	262	143	109
14	163	99	90	148	265	184	122
15	161	89	63	120	158	122	62
16	172	109	75	155	183	142	78
17	146	111	64	99	112	71	63
18	106	85	50	66	79	57	45

2. táblázat. A vizsgált magyar atléták száma versenyszámonként és évjáratonként

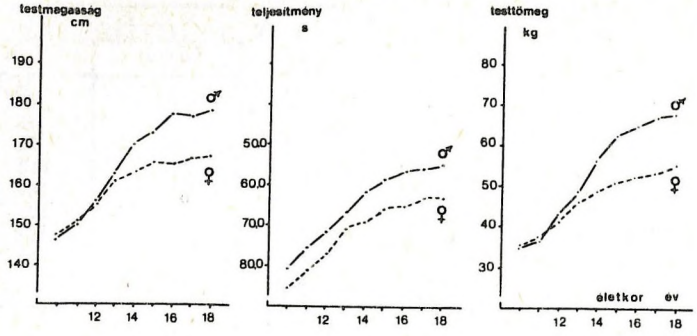
Életkor (év)	Nők (N)						
	100	400	800	Magas	Távol	Súly	Gerely
10	61	114	126	98	205	12	3
11	104	159	169	149	257	30	9
12	121	196	197	179	298	86	21
13	165	133	188	160	300	198	136
14	150	123	190	157	276	187	143
15	114	71	54	96	154	106	50
16	107	81	65	105	134	100	60
17	88	60	52	64	94	62	49
18	56	39	43	39	54	31	23

A férfiak versenyteljesítményei (a gerelyhajítás kivételével, ahol a 10 éves kori „*N*" alacsony volta miatt a középértéket nem lehet értékelni, s csak a teljesség kedvéért közöltük) 13 éves korig a versenyszámok többségében párhuzamosan, de kezdettől jobb eredményeket jelezve haladnak, mint a nőké. Ezután a testalkati jegyekhez hasonlóan, az életkor emelkedésével a férfiak teljesítményei emelkednek nagyobb ütemben, mint a nőké. Nem követi ezt a tendenciát a nők súlylökő teljesítménye. Itt a 15 éves kortól 1 kg-mal nehezebb (4 kg-os) szer törést okozott. Ilyen törés a férfiaknál a kétszeri szersúlyváltás ellenére sem következett be. Ennek valószínű oka az, hogy a férfiaknál a szersúly növelése szinkronban történt az erő növekedésének ütemével, a nőknél pedig nem.



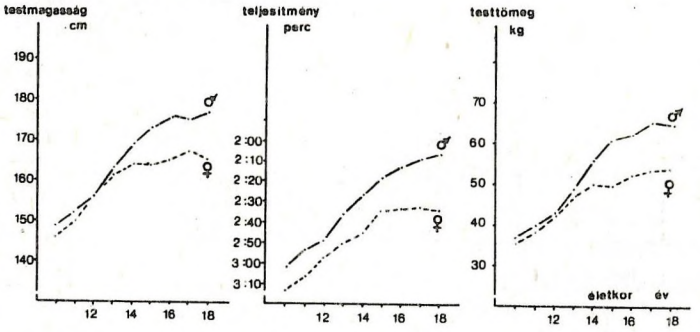
1. ábra

400 m-es SÍKFUTÁS



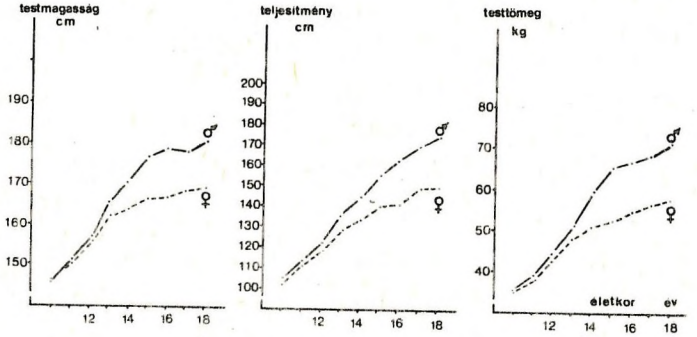
2. ábra

800 m-es SÍKFUTÁS



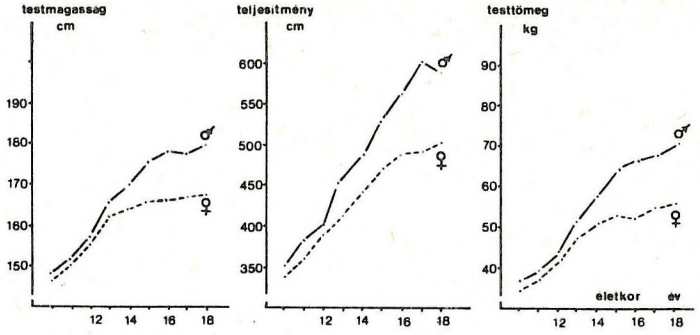
3. ábra

MAGASUGRÁS



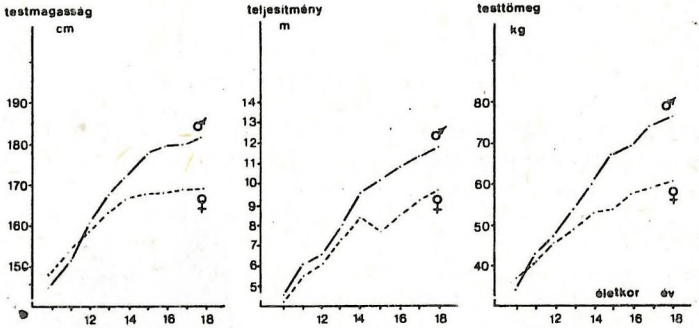
4. ábra

TÁVOLUGRÁS



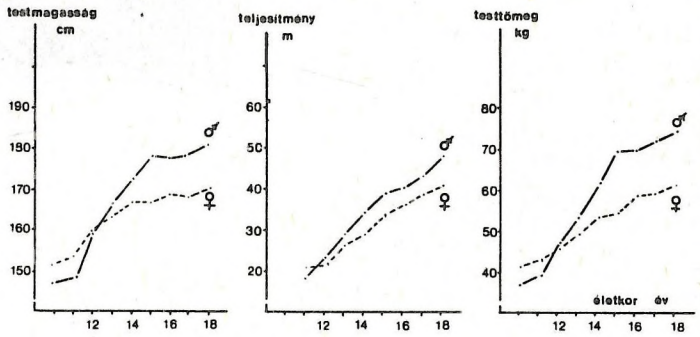
5. ábra

SÚLYLÖKÉS



6. ábra

GERELYHAJÍTÁS



7. ábra

IV. Ajánlások a testnevelés gyakorlata számára

Az oktatási-nevelési folyamatban alkalmazott adatfelvétellel nyert versenyteljesítmények során az egyes tanulóknál mért alkati és teljesítményértékeket célszerű az *1—7. ábrára* lerajzolni. Amennyiben ezek az értékek megközelítik vagy meghaladják az általunk megfigyelt értékeket, akkor az adott tanítvány tehetségesnek tekinthető, akkor ha:

1. az adott tanuló valódi (csontéletkorral jellemezhető) életkora megközelítően azonos a naptári életkorral, és
2. az adott tanuló előképzettsége (más szóval) edzéskora nem tér el nagyobb mértékben az átlagostól.

Ugyanis a fejlődés és érés korában a teljesítménynek önmagában nincs prognosztikus értéke.

Ha ezen szempontok figyelembevételével is átlagon felülinek ítélhető a tanuló teljesítménye, célszerű, ha testnevelő tanára tehetséggondozás céljából valamely atlétikai szakosztályba irányítja tanítványát.

V. Összefoglalás

Rendszeresen sportoló 10—18 éves iskolai tanulók testmagasságának, testtömegének és 7 atlétikai versenyszámban elért versenyteljesítményének változását vizsgáltuk. Ezek középértékeinek grafikus ábrázolásával etalont képeztünk. Ezeket az etalonokat, a valódi életkor és az előképzettség függvényében értelmezve, azt ajánljuk a gyakorló tesnevelő tanároknak, hogy használják fel a tehetséggondozásban történő bevonáshoz,

IRODALOM

1. **Bakonyi F:** A fizikai képességek fejlődésének dinamikája az egyes életkorokban. Testnevelés-tudomány, 1975/2., 59—80.
2. **Bakonyi F:** A 7—18 éves tanulók fizikai teljesítménynormái. Testnevelési Főiskola Közleményei, 1981/2., 179—210.
3. **Demeter A:** Sport im Wachstums-und Entwicklungsalter. Johann Ambrosius Barth Leipzig, 1981.
4. **Farmosi I:** Alkati és motoros adatok férfi sportolókról. A TF Közleményei, 1983/3., 1—80. (Melléklet)
5. **Harsányi L—M. Martin, M:** Möglichkeiten zur Auswahl sportlecher talente. Leistungssport, 1983/2., 21—22.
6. **Harsányi L—Diósdi L—Hirt K—M. Martin M—Veres L:** Sportoló iskolai tanulók motorikus tulajdonságainak fejlődése. A testnevelés tanítása, 1984/1., 1—5.
7. **Harsányi, L—Diósdi L—Hirt K—M. Martin M—Veres L:** Die Bedentung der Leistungsentwicklung für das Wachwuchstraining. Leistungssport, 1984/2., 33—36.
8. **Meinel, K:** Bewegungslehre. Volk und Volkseiger Verlag. Berlin, 1977.
9. **Sebő A:** Élvonalbeli atléták teljesítményeinek változásai. (Szakdolgozat), (Budapest, 1981/3., 129. lev.) Testnevelési Főiskola Edzői Szak Levelező Tagozat.
10. **Wolansky, N:** Motorics of the children as a sabject research and educational activity. Educations Scientifiques de Pologne. Warsovie—Poznani, 1976., 38—75.

Boros Jenő felvétele

KUTATÓMŰHELY

A futóállóképesség fejlesztése az általános iskola 4—5. osztályában

PUSZTAI RITA

Témavezető: DR. CSÁSZI SÁNDOR tanszékvezető főiskolai tanár, Budapesti Tanítóképző Főiskola.

Az állóképesség már az alsó tagozatban is fejleszthető, megalapozható a korosztálynak megfelelő módon. Mivel az irodalomban alig található erre vonatkozó adat, két iskolában, ahol testnevelő tanár tanít az alsó tagozatban, megvizsgáltuk a következőket:

— milyen módszerekkel fejlesztik az állóképességet, és
— ezekkel milyen mértékben fejlődik a tanulók állóképessége meghatározott idő alatt.

Az adott lehetőségek mellett a legegyszerűbb volt a 800 m-es futás mérése, egy kör alakú 400 m-es pályán.

A két iskola egy-egy osztályából:
11 + 11 leány = 22 fő,
11 + 11 fiú = 22 fő,
összesen 44 fő vett részt a vizsgálatban.

Alkalmazott módszerek

„A" iskola

— Állandó jellegű gyakorlási anyagként: Minden óra elején futás az udvaron (100 m) 10 kör, ebből 7 lassú, 3 erős iramban (összesen: 1000 m). Háztömb körüli kör kijelölt útvonalon (830 m) minden második héten kötelező a futás, majd 5—10 perc pihenő után ismétlés.

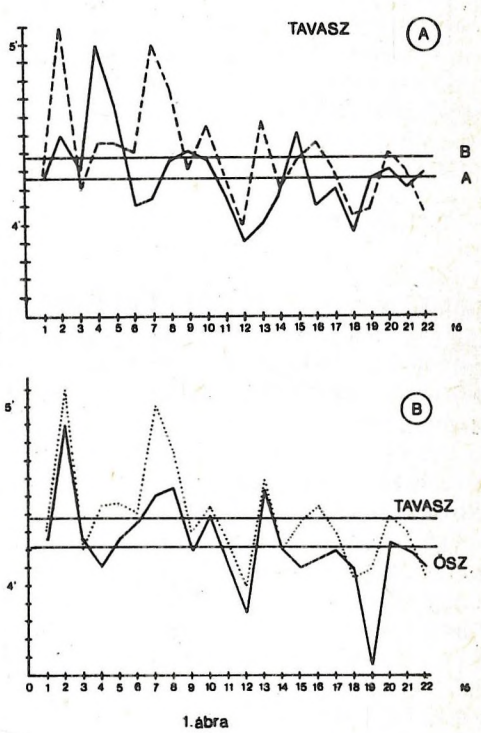
Jó eredménynek számított:
— lányok: 4—5 p/kör
— fiúk: 4 p/kör
— Az őszi-tavaszi időszakban összesen 4 alkalommal 15 perces futás a Normafánál.
— Játékok.

„B" iskola

— Iramfuások 2 perc alatt (20 mp lassú, 20 mp gyors).
— Akadályfutás 4—5 akadállyal 1,5; 2: 2,5 . . . 5 p-ig terjedő idővel.
— Futás szeptembertől 1—5 p-ig terjedően, 1/2 perces növeléssel.
— Minden óra elején közepes iramú futás.
— Futójátékok.

A felmérési eredmények és értékelésük

Mindkét testnevelő tanár *(A)* és *(B)* osztályai a 800 m-es középtávú futásban az egyik tanévről a másikra fejlődést mutattak (1. ábra), bár a nyári szünetben nem végezték a fejlesztő munkát.



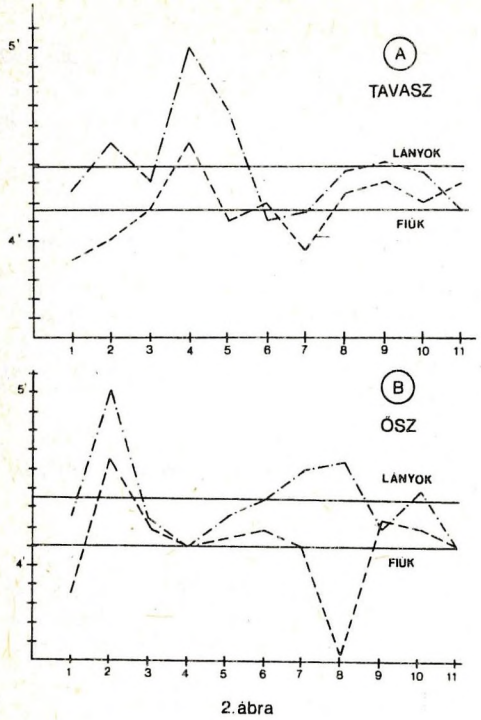
1. ábra

Összesített átlageredmények és a szórás:

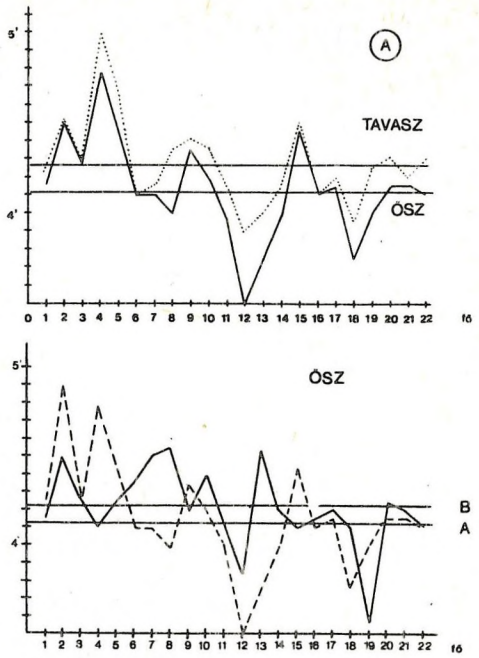
	4. osztály	5. osztály
(A)	$\bar{x}$: 4,27 s=0,21	$\bar{x}$: 4,13 s=0,18
(B)	$\bar{x}$: 4,38 s=0,28	$\bar{x}$: 4,23 s=0,23

Az egyénileg elért legjobb eredmény 3,50 perc, a leggyengébb 5,10 perc. A lányok elért eredményei minden esetben gyengébbek a fiúk eredményeinél (2. ábra).

Az adatokból az is kitűnik, hogy *(A)* testnevelő tanár mindkét osztályában jobb eredmények születtek. A futó-állóképesség



2. ábra



3. ábra

fejlesztése szempontjából ő az állóképességet főleg tartós módszerrel (15 perces futással) fejleszti. Figyelembe veszi, hogy a változó terep és körülmények a tanulókra kedvező hatásúak.

Évi 64 óra testnevelést véve alapul *(A)* testnevelő tanulói évente körülbelül 88 km-t futnak.

(B) testnevelő tanár fejlesztő módszerként főleg az iramfutásokat, akadályfutást alkalmazza, nála a körülmények megváltoztatása nem annyira jellemző — tehát főleg a teremben, udvari körpályán történik az állóképességi edzés. Tanulói évente körülbelül 76 km-t futnak (3. ábra).

A felmérés tanúsága és az évi futások átlagának összege azt mutatja, hogy már ilyen kevés, évi 12 km eltérés is jobb állóképességet eredményez.

Ha a két kiragadott példát összehasonlítjuk az NDK-beli iskolákkal, még mindig nagyon kevés a gyerekeknek az iskolai keretek között a kilométerekben mért évi futásátlaga. Köhler felmérései szerint NDK-s iskolákban a tanulók évi futásátlaga:

Lányok	*Fiúk*
4. osztály 110 km;	121 km
5. osztály 120 km:	130 km

Összegezés

Vizsgálataim, felméréseim és a szakirodalom felhasználásával a következőkre jutottam:

— Az állóképesség rendszeres fejlesztése tökéletesíti és gazdagítja az iskolai testnevelést.

— Jelentékeny fiziológiai és pszichikai hatást teremt a testi, sportbeli alapképzés számára.

— Értékes ösztönzést ad az öntökéletesítéshez.

— Az állóképesség fejlesztése az alsó tagozatban nem történik elég rendszeresen és differenciáltan, az állóképesség-fejlesztés jelentőségét az alsó tagozatban még nem ismertük fel kellő mértékben. Nem használjuk ki a gyermeki szervezet azon lehetőségét, hogy működési módja inkább tartós teljesítményekre árul el hajlamot, és energiáját elsősorban aerob alapon nyeri.

— Az állóképesség fejlesztésének legegyszerűbb és leghatékonyabb iskolai módszere a futás. A legfontosabb mutatószáma az időegység alatt teljesített futásterjedelem.

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

A minipalánkos kosárgyűrű

Azok a szakemberek és játékosok, akik figyelemmel kísérik a kosárlabda fejlődését a „zsákolás" korszakában, azt tapasztalják, hogy gyorsabb játék ellenére a legtöbb játékos a gyűrűre célozva próbál pontot szerezni, akár lendületből, akár tempóból dob. Az is szembetűnő, hogy ebbe a dobásritmusú láb- és karmunkába jobban illeszkedik a gyűrűre való célzás, mint a fektetett dobás, melyet a dobásív-megváltozások is igazolnak. A „belépés és beleállás" tempódobásainak a ritmusát a fektett dobás nyújtottabb, pattanó ritmusa már zavarja. A teljes lendületből való dobásoknál is szívesebben alkalmazzák az ejtéseket, zsákolásokat, és egyre ritkábban a palánkra pattintást. A leírtak alapján is indokolt, hogy változtassanak a nézőponton, ami a kosárradobásokat illeti.

27 látott mérkőzés dobásstatisztikája alapján a dobások 86—90%-ban a gyűrűre célozva érkeznek, és a gyűrű érintésével vagy csont nélkül jutnak a kosárba.

A tanulástól kezdve a gyakorláson át, a mérkőzéseken való játékig be lehetne vezetni a gyűrűközpontú kosárjátékot. Ehhez adhat segítséget mint egy kényszerítő eszköz a *minipalánkos kosárgyűrű* — melyet ilyen céllal szerkesztettem. Ez a *belső célkeret méretű palánk* (az 59 · 45 cm méretű) a szabványméretű gyűrűvel és hálóval. A felfüggesztése és rögzítése kissé át van alakítva.

Többszörösen előnyös. A legfontosabb, amit a játékban eredményesen lehet alkalmazni, hogy ponterősebbek a mérkőzések. A célzás könnyebb, ha csak erre a kis területre kell összpontosítani, és nincs ott a nagy terjedelmű palánkrész, amit nem is használnak. A periférikus látást is fontosabb feladatok figyelésével lehet lekötni. Az ilyen kis palánk lehetővé teszi, hogy tudatosan és célirányosan a gyűrűre való célzást alapozzák és gyakorolják.

Mint sportfelszerelés, sokkal olcsóbb, hisz a mostani palánknak 1/5-e. Könnyebb, kisebb a húzása, egyszerűbb a felszerelése, rögzítése. Véleményem szerint a tanulásnál, gyakorlásnál kiválóan lehet használni, később mérkőzéseken kipróbálni. Ebből kifejleszthető a modern játékhoz legalkalmasabb palánkméret.

A modern kosárlabdajátékban a mai szabványméretű palánk terjedelmében és méreteiben is felesleges. Amennyiben még jobban tért hódít a gyűrűközpontú játék, úgy a nagy palánk legnagyobb része soha nem lesz kihasználva.

Ha a kosárlabda-mérkőzéseken is fogják használni ezt a palánkot, akkor kissé változhat a palánk alatti játék és a sarokjáték. Ez érdekesebbé és kiszámíthatatlanabbá teheti a támadójátékot, ami megoldásokban is bővítheti a játék kimeríthetetlen skáláját.

Balázs Olivér

Szerkesztői megjegyzés:

Rovatunk feladata az ötletek és új elképzelések közzététele és nem ezek „szabadalmi jóváhagyása". A bírálatokkal úgyis élnek a szakemberek, edzők, testnevelő tanárok.

Tudomásunk van arról, hogy a Nemzetközi Szövetség (FIBA) most is foglalkozik a kosárlabda szabályainak módosításával (különböző pontértékű kosarak bevezetése, pályaméret növelése stb.). Nem kell hozzá túl merész fantázia, és elképzelhető, hogy egyszer a palánkméret problémája is sorra kerül.

A minipalánkos kosárgyűrűt addig is ki lehet próbálni (már csak gazdasági okok miatt is), és egyszerű vizsgálatokkal viszonylag rövid idő alatt választ kapunk arra, hogy az új típusú palánkon végzett gyakorlások mennyiben segítik a korszerű, gyűrűközpontú kosárlabdajáték eredményes megalapozását.

KÖNYVISMERTETÉS

Rekviem a hokiért

„Alighanem mint derült égből a villámcsapás éri a magyar jégkorong-válogatottal Franciaországban turnézó újpesti jégkorongozókat, hogy a klub elnöksége anyagi okok miatt megszüntette a szakosztályát." Studniczky Ferenc, a jégsportszövetség főtitkára: „Nagy veszteség lenne az újpestiek kiválása. Bár el tudom képzelni, hogy akad patrónus, aki az utódlást vállalja, de a bajnokság Újpesti Dózsa—FTC nélkül sokkal szegényebb lenne. Külön sajnálatos, hogy ez akkor következett be, amikor a válogatott felkerült a B csoportba, s így OTSH-támogatást kapunk... Kétségtelen, hogy a téli sporágak közül a jégkorong a legnépszerűbb, s nem túlzás, az Újpesti Dózsa nélkül a téli futball szinte a megszűnéssel egyenlő." — Az idézett szöveg a Népszabadság 1984. szeptember 7-i számában jelent meg. Ugyanezen a napon került a könyvesboltokba Török László könyve (Rekviem a hokiért. Sport Zsebkönyvek, Sport, Budapest, 1984.).

Török László bemutatja a magyar jégkorong fejlődését, mai helyzetét. Nem annyira a múlttal foglalkozik, azzal az időszakkal, amikor többször nyertünk főiskolai világbajnokságot, neves kupákat, bár a régmúlt is szóba kerül. Inkább az utóbbi két évtizedre koncentrál, miközben rendszeresen visszatér a jelenhez — a könyv írásának idejéhez, hozzávetőleg az 1982-es, részben az 1983-as évhez.

A szerző — aki a Magyar Jégsport Szövetség főtitkára is volt — belülről ismeri ennek a nagyszerű sportnak a jelenlegi helyzetét. Mondanivalója is van jócskán. Így riportjait — volt játékosokkal, edzőkkel, nemzetközileg jól ismert játékvezetőkkel — meg-megszakítja, megjegyzéseket fűz az elhangzottakhoz, vitába száll elméletekkel, számol, érvel, bizonyít. Szenvedélyesen és keserűen, de elvakultság nélkül. Mert ma Magyarországon a hoki jégkorong szerelmesei inkább hasonlítanak az állandóan és csúnyán megcsalt szerelmesekhez, min a boldog szeretőkhöz. Keserű, nagyon keserű ez a könyv — mint ahogy még inkább az jégkorongsportunk helyzete, jövője. Pedig az atomkor, a XXI. század sportjának nevezett jéghoki az egyik legnagyszerűbb sport. Sportolónak, az alappal most ismerkedőnek és nézőnek egyaránt.

A magyar válogatott 1983-ban bejutott a *B* csoportos világbajnokságra, a *C*-ben kivívott második helyével. „De vajon kellett-e nekünk ez a feljutás — teszi fel a kérdést Török László. — A válasz csakis határozott igen lehet!

Mert noha tudjuk, hogy nagyon nehéz a följutás a B csoportba, a szurkolók ezt akarták, erre vágytak. Sajnos azonban az eredmény után sem lehet várni, hogy a közvélemény nyomására megváltozzék a hoki helyzete itthon... A »nyílt kivégzést« a második hellyel, a csupaszív játékkal elkerülte a sportág. De elég-e csupán az életben maradás? A tények azt bizonyítják: aligha!"

Az első magyar bajnokságra három csapat nevezett, aztán az FTC visszalépett. Hogy mégis legyen bajnokság, a Budapesti Korcsolyázó Egylet elindította második csapatát is. Most ismét három csapat alkotja a mezőnyt. Ha az Újpest megszünteti szakosztályát — marad kettő. Vajon melyikük tud két komplett csapatot kiállítani?

A focista is lehet példakép

Nem ritkaság, hogy egy gyermek egy élsportolót választ magának példaképül. A fiúk leginkább focistát. Még most is, nemcsak akkor, amikor labdarúgásunk a világ élvonalába tartozott. E példaképekben a fiatalok lényegileg csak a labdarúgótudást — s ami többé-kevésbé együtt jár evvel: a népszerűséget — értékelik. A játszótereken ma is számtalan kis Nyilasi, Törőcsik, Pölöskei szaladgál, rúgja a labdát. Ám választottjukról csak annyit tudnak: jól focizik. És serdülővé cseperedve is gyakran marad meg a kisebb gyermekkorból származó kép: micsoda focista (volt).

Az esetek jelentős részében talán jobb is, hogy csak ennyit tudnak választottjaikról. Van azonban kivétel. Vannak, voltak olyan labdarúgóink, akik mint emberek is

rászolgáltak arra, hogy a fiatalság példaképévé váljanak. Közéjük tartozik — számos jó tulajdonságával, elgondolkoztató hibáival — Dalnoki Jenő. Az ő életútját mutatja be Pongrácz György (Puha vagy, Jenő! Népszava.).

Dalnoki szegény, de nagyon szorgalmas, hatalmas akaraterővel, kitartással, munkabírással rendelkező munkáscsalád gyermeke. A pék édesapa megfeszített munkával eléri, hogy önállósítsa magát. A szülők akaraterejét gyermekeik éppúgy öröklik, mint a munka szeretetét, megbecsülését.

Dalnoki Jenő fiatalon kerül a Ferencvárosba, ahol 17 éves korában már a nagycsapatban is játszik. Tisztában van képzettségbeli elmaradásával, ezért állandóan képezi magát, hogy utolérje, sőt túlszárnyalja a többieket. Rövidesen állandó tagja lesz a nagycsapatnak, s esetenként — talán a nagy konkurencia? talán a vele nem rokonszenvező szövetségi kapitányok? miatt — a válogatottnak is. Csapatában 283 bajnoki, összesen 439 mérkőzésen játszik, 21 gólt lő. Nyer bajnokságot, kupát, s tagja az 1952-ben olimpiai bajnokságot elért csapatnak.

Ifjúkorában — a sportért — abbahagyja a tanulást. Felnőtt labdarúgóként befejezi a gimnáziumot, és elvégzi a Testnevelési Főiskolán a szakedzőit. Mint edző is állandóan tanul — továbbképzéseken is, magánszorgalomból is. Munkája éppolyan megbízható, mint egykor labdarúgása: nem ismer lehetetlent, nem ismer fáradtságot, nem tudja, mert nem akarja elviselni a kudarcot. Még akkor sem, amikor — játékos korában is, edző korában is — igazságtalan támadások, hamis vádaskodások érik, amikor meg kell válni a hőn szeretett, „az egyetlen" csapattól, amikor abba kell hagynia edzői munkáját. Sértetten ugyan, de dolgozik, küzd akkor is, amikor felettesei és szinte egy egész város, csapatának városa áll vele szemben.

Ha csak ennyit tett volna, már megérdemelte, hogy példakép legyen, hogy könyv íródjon róla. De Dalnoki könyvritkaságokat gyűjt, múzeumi anyaga van Petőfirelikviákból. Lakása szinte múzeum. És nem csupán gyűjti a tárgyakat, kedvenc költőjének, Petőfinek avatott ismerője.

Eddig életútját, küzdelmeit, vereségeit és talpraállásait nagyszerűen mutatja be ez a könyv, egy igazi, legyőzhetetlen sportembert állítva elénk.

Andor György

INHALT

Nagy Sándor—Fehér Valéria: Erfahrungen des präzisierten Anforderungssystems für die Fachmittelschulen aus den letzten fünf Jahren IV. 1
Ondrejcsik Zelenyánszky Judit—Zielbauer András: Messung des Konditionszustandes der 7—8 jährigen Kinder 13
Kiss Erzsébet: Körpererziehungsstunden jeden Tag! 16
Dr. Fábián Tibor—Ivanics Géza: Jeden Tag Sport! 18
Solti Gábor: Körpererzielhungsstunden jeden Tag im Jókai Gimnázium 20
Gergely Gyula: Über die Anerkennung der jahrzehntelangen vorbildlichen Arbeit 22
Dr. Harsányi László: Die körperliche Entwicklung und die Leistungsentwicklung der Sport treibenden Schüler 24
Forschungswerkstatt 29
Ideen, Neuigkeiten 31
Buchvesprechung 32

СОДЕРЖАНИЕ

Надь Ш. — Фэхер В.: Пятилетные опыты проверки Подробной системе профессиональных средних школ 1 У. IV. 1
Ондрейчикне Зэлэнянски Й. — Зилбауер А.: Измерение уровня кондиционности 7—8 летних ребят 13
Кишш Э.: Уроки по физкультуре ежедневно 16
Д-р Фабиян Т. — Иванич Г.: Физкультура ежедневно! 18
Шольти Г.: Попытка ежедневных занятий по физкультуре в гимназии им. Ёкаи в Комароме 20
Гергей Д.: О признании много—десятилетной примерной работы 22
Д-р Харшани Л.: Умственное и физическое развитие по эффективности у учащихся, занимающихся спортом 24
Цех исследования 29
Идеи, новинки 31
Изложение книг 32

ÁRA: 7,— Ft